# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MARZEC
KWIECIEŃ

ROK XVII 1936

# MIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY HIGJENIE WYCHOWAWCZEJ I ĆWICZENIOM CIELESNYM W DOMU SZKOLE ARMJI I STOWARZYSZENIACH

ZESZYT 3 – 4

CENA ZŁOTYCH 3.00

## TREŚĆ NUMERU:



---

## KOMITET REDAKCYJNY:



---

### OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

**Następny numer za maj wyjdzie w dniu 15 maja 1936 r. Prosimy o nadesłanie artykułów, informacyj i zapytań najpóźniej do dnia 1 maja 1936 r**

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI miesięcznika „Wychowanie Fizyczne", Warszawa 32 — Bielany, Centralny Instytut Wychow. Fizyczn.

WARUNKI PRZEDPŁATY: Rocznie 14 zł., — półrocznie 8 zł., — kwartalnie 4.50. Organizacje w. f., PP. Profesorowie i Słuchacze uczelni w. f. rocznie 11 zł., półr. 6 zł. Numer pojedyńczy 1.50 zł. Prenumerata zagraniczna 50% drożej.

Wszelkie opłaty należy uskuteczniać na konto P. K. O. Nr. 1.878.

POKWITOWANIA odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie za poprzedniem nadesłaniem 25 gr. w znaczkach pocztowych.



---

**„Wychowanie Fizyczne" (Éducation Physique) Révue mensuelle consacrée à l'hygiéne scolaire et à l'éducation physique, bulletin des Instituts Supérieurs d'Education Physique en Pologne et de plusieurs Associations, rédacteur en chef, colonnel dr. S. Gilewicz directeur de l'Institut Central d'Education Physique à Varsovie.**

**Année XVII (1936) № 3-4 (mars-avril).**

**Résumés français voir page 173.**

ROCZNIK XVII. MARZEC—KWIECIEŃ 1936 ZESZYT 3—4.

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Płk. Dr. GILEWICZ ZYGMUNT

Dyrektor Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

## Z kazuistyki przykrych wspomnień.

*Odpowiedź P. M. Krawczykowi z powodu artykułu p. t.: „Porządkujmy swe prace“, zamieszczonego w nr. 6 mies. „Wychowanie fizyczne w Szkole“ za rok 1935-36*

Nadając swej odpowiedzi na artykuł p. instr. M. Krawczyka tytuł: „Z kazuistyki przykrych nieporozumień“, pragnąłbym zaznaczyć, że mowa ludzka jako narzędzie porozumiewania się, pomimo setek tysięcy lat jej doskonalenia się, warunkowanego rozwojem cywilizacyjnym i intelektualnym ludzkości okazuje się stale jeszcze nawet u mistrzów słowa środkiem niewytrzymującym „ogniowej próby życia“, nic więc dziwnego, że zawodzić ona może w tych wypadkach, gdzie zabraknie czasu, warunków i talentu do zwięzłego a rzeczowego wypowiedzenia się. Refleksje te zrodzić się musiały z konieczności w odniesieniu do mojej osoby z chwilą gdy z racji kilku zdań wy-

powiedzianych na posiedzeniu Państwowej Rady Oświecenia Publicznego w dniu 2 października ub. roku, a łaskawie zacytowanych przez p. Krawczyka zostałem posądzony o dążenie do obalania „teoryj", oraz kwestjonowania poglądów Prof. Dr. Piaseckiego, Prof. Dr. Szumana i ś. p. Pułk. Dr. Osmolskiego. Refleksje moje nabrały już zgoła emocjonalnego charakteru, kiedy uświadomiłem sobie iż moja nieudolność w formułowaniu myśli sięgnęła aż tak daleko, że dała powód p. Krawczykowi, bez cienia zresztą złej woli, w co najzupełniej wierzę, do zaliczenia mnie na str. 161 wiersz 8 w poczet tych, którzy powodując nieporozumienia „wśród pracowników na tem polu", szkodzą propagandzie wychowania fizycznego, jak również do tych, którzy „kwestjonują wartości wychowawcze ćwiczeń cielesnych". Ponieważ w każdem zmartwieniu znaleźć można pociechę, uradowało mnie to, że p. Krawczyk zalicza mnie do tej kategorji teorjobórców, nad którymi nieprzechodzi się do porządku dziennego.

Po wyrażeniu swej wysoce dla mnie pochlebnej opinji o mojej osobie i po szeregu cytat z podręczników Prof. Szumana i Prof. Piaseckiego, sprzecznych rzekomo z mojemi twierdzeniami utrwalonemi w protokóle posiedzenia Państwowej Rady Oświecenia Publicznego w dn. 2.X.35 r. na str. 164 — 6 numeru „Wychowania Fizycznego w Szkole" pisze p. Krawczyk co następuje: „Nie chciałbym ani na chwilę przypuścić, że Pułk. Dr. Gilewicz nie ugruntował swego zdania na własnych pracach lub też na pracach innych teoretyków; napewno tak nie jest, w literaturze pedagogicznej są widocznie prace podające w wątpliwość obecnie istniejące teorje, stwierdzam tylko, że zarówno ja, jak i bliscy mi wychowawcy fizyczni nie znają tych prac. Odwrotnie, dostępne mi prace nietylko autorów polskich, ale i obcych autorów (Björksten, Thulin, Mac Kenzie, Dupperon) potwierdzają nasze dotychczasowe pojęcia, a doświadczenia zdają się je sprawdzać praktycznie. Należy tu jeszcze przypomnieć, że obowiązujący obecnie program oparty jest w całej rozciągłości o te teorje". Krótko mówiąc stałem się posądzony nietylko o teorjobórstwo, ale również o zamach na obowiązujące obecnie programy „oparte w całej rozciągłości o ściśle określone teorje". Nabiera to specjalnego znaczenia, jeśli się weźmie pod uwagę, że jestem „wychowawcą całego młodego pokolenia wychowawców fizycznych", co p. M. Krawczyk zaznacza na str. 62 w wierszu 9 od dołu. W tych warunkach niech mi czytelnik zechce wybaczyć moje refleksje na temat

niedoskonałości mowy ludzkiej i ekspresje osobiste na temat tragedji nieporozumień.

Wypada mi przeprosić p. M. Krawczyka, że pomimo wysokiego szacunku dla jego osoby i najzupełniejszego uznania dla jego istotnych intencji, nie będę w stanie w ramach krótkiej odpowiedzi w całej rozciągłości zadośćuczynić Jego życzeniu przytoczenia i krytycznego omówienia literatury naukowej, nadającej się do konstruowania „teoryj" i poglądów, a to z powodu, iż odpowiedź moja mogłaby nabrać zbyt akademickiego charakteru, a także z powodu obawy, iż tak obszerny temat, któremu w wykładach swoich poświęcam dobrych kilkanaście godzin (nawiasem mówiąc są one dostępne dla wszystkich) w krótkiem ujęciu nie zadowolniłby nikogo. Wdając się w krytyczny przegląd różnych „teoryj", dotyczących możliwości oddziaływań wychowawczych środkami dostępnemi dla wychowawcy fizycznego, znalazłbym się pozatem w sprzeczności z treścią mego przemówienia na posiedzeniu Państwowej Rady Oświecenia Publicznego w dn. 2.X.35 r., albowiem przemówienie to nie miało na celu nic innego, jak tylko ostrzeżenie przed przecenianiem i nadmiernem teoretyzowaniem m o ż l i w o ś c i z a w a r t y c h w ć w i c z e n i a c h c i e l e s n y c h.

Pomimo dopiero co wyłuszczonego mego zasadniczego stanowiska co do układu odpowiedzi p. M. Krawczykowi czuję się zobowiązanym do małej dygresji koniecznej, jak mi się zdaje dla wyjaśnienia rzeczy zasadniczych i bardzo aktualnych dla mojej obrony. Pragnąłbym tu poruszyć wysoce delikatną materję stosunku teorji do praktyki życiowej. Każda teorja w istocie swej jest niczem innem jak próbą tłomaczenia zjawisk życiowych, a życie samo rządzi się nie teorjami a prawami. Coprawda, każda teorja przekształcić się może w prawo, ale wtedy tylko kiedy znajdzie ona bardzo mocne podparcie w niezaprzeczalnie, w sposób naukowy stwierdzonych faktach. Jak długo teorji braknąć będzie tych warunków, pozostanie ona niczem innem, jak tylko spekulacją myślową, budowanie na której zasad postępowania byłoby tak samo ryzykowne, jak ryzykownem jest budowanie zamków na lodzie. Porównanie to bynajmniej nie jest tak dowolnem jakby się wydawać mogło, bo „teorje" mają w istocie swej własności lodu — topnieją z chwilą, gdy wzejdzie słońce, innych, bardziej życiowo podpartych, twierdzeń naukowych. Nietrwałość i zmienność „teoryj" powoduje to, że zmieniają się one w życiu jak w kalejdoskopie, wzajemnie się obalają, a ginąc rodzą nowe pokolenia innych teoryj. Gdyby życie opierało się na chimerze teorji, mu-

siałoby ono ulegać tym samym prawom przypadkowej zmienności ujawnień, a jeśli w istocie swej stanowi ono łańcuch ewolucji, to zawdzięczać to należy temu, że w praktyce życiowej opieramy się o bezwzględnie ustalone prawa, a teorje uważamy za rzecz konieczną tylko tam, gdzie chodzi o zadośćuczynienie potrzebom wiecznie niespokojnego i ciągle poszukującego „prawdy" intelektu ludzkiego. W ramach każdego niemal zagadnienia istnieje niejedna, a cały szereg teorji, a sąd o tem która z nich jest bliższą, a która dalszą prawdy bywa trudny nawet dla tych, którzy całe swe życie poświęcają tym zagadnieniom. Oddziaływania wychowawcze stanowią, jak zaznaczyłem, nieprzerwany łańcuch ewolucji, jakkolwiek w pedagogice teoretyczne uzasadnienia ulegają ciągłym fluktuacjom. Jedni z pedagogów hołdują poglądom instynktywistów, inni znów stoją na punkcie widzenia behawiorystów z wybitnym psychologiem — eksperymentatorem Watsonem na czele, który uznaje jeden tylko rodzaj instynktu, inni wreszcie przestrzegają poglądu wybitnych biologów, wśród których popularnym jest u nas w Polsce Dębowski, którzy negują zupełnie istnienie instynktu, jako zjawiska biologicznego. Pomimo tych różnic w oparciach na koncepcji teoretycznej istotna wartość ich pracy wychowawczej nie ulega wątpliwości i niktby nie zaryzykował pomniejszania zasług wybitnych pedagogów dlatego tylko, że hołdują oni odmiennym niż inni koncepcjom teoretycznym. We współczesnej pedagogice, zwłaszcza u nas w Polsce operuje się często pojęciem „dyspozycja", istotę której dopiero w ostatnich latach wyjaśniać zaczęła szkoła Pawłowa, uczonego wszechświatowej sławy, a w literaturze polskiej przelewa na tę sprawę światło praca Müllera i Konorskiego, traktująca o odruchach warunkowych drugiego rzędu. Współczesna literatura niemiecka i zalecenia wychowawcze kierowniczych czynników współczesnych Niemiec, kładą silny nacisk na ścisły związek pomiędzy podnietą i działaniem. Mechanizm tego związku stara się wytłomaczyć nasz uczony Prof. Mazurkiewicz w swojej fizjologicznej teorji uczuć. Zagadnienie związku pomiędzy podnietą idącą ze środowiska, a działaniem ludzkiem, jako formą reakcji stanowi kapitalne zagadnienie, leżące u podstaw systemu wychowania fizycznego w Rosji, Niemczech i Włoszech, co jednak nie przeszkadza bardzo wybitnym wychowawcom fizycznym krajów nordycznych i Francji trwać w przekonaniu, że istnieje ścisły związek pomiędzy formą ćwiczenia, a procesami natury psychologicznej. Mam wrażenie, że tych kilku przykładów starczy na udowodnienie tezy, że między koncepcjami natury teorjopoznawczej, a praktyką życia

istnieje dość luźny związek, na którym nie da się budować rzeczy kapitalnych. Teorje tworzą się w zacisznych gabinetach, a życie płynie własnym korytem, jak nurt rzeczny, ulegający powszechnemu prawu ciążenia, i wyprzedza niejednokrotnie najgenjalniejsze teorje, stawiąc przed uczonymi nowe zagadnienia, wymagające nowych teorji.

Chociażby z tytułu swej roli wykładowcy teorji wychowania fizycznego w C. I. W. F. nie mógłbym pozwolić sobie na tak daleko posuniętą ignorancję, by niedoceniać znaczenia „teorji"; niemniej niż p. M. Krawczyk szanuję autorytet ludzi zasług i uczonych, do szeregu których zaliczam wszystkich tych, w obronie zdania których staje p. Krawczyk, ale bez ujmy dla nich i ze spokojnem sumieniem wszędzie, gdzie się da ostrzegam wychowawców fizycznych — praktyków przed nadmiernem teoretyzowaniem wychowania fizycznego w życiu codziennem, co tłomaczy istotna treść mego przemówienia na posiedzeniu Państwowej Rady Oświecenia Publicznego w dn. 2.X. 35 r., a które jak to cytuje z odnośnych protokółów p. Krawczyk brzmiało: „Postulat ten (wprowadzenie większej ilości ćwiczeń z musztry formalnej do programów licealnych)... w ręku nieostrożnego nauczyciela, mógłby nietylko wypaczyć zasadniczą myśl programów, ale również stać się jeszcze jednym z powodów, dla których gimnastyka w Polsce nie znalazłaby warunków szerszego rozpowszechnienia poza szkołą, wojskiem i bardzo nielicznemi wypadkami w organizacjach interesujących się wychowaniem fizycznem. Składa się na to zarówno nudny, czysto higjeniczny charakter przyjętych u nas ćwiczeń gimnastycznych jak i to, że z nieznanych bliżej powodów i uzasadnień od lekcji gimnastyki oczekuje się wyników, których ona dać nie może, a to wyrabiania cech charakteru. Pod naciskiem pp. wizytatorów krzewi się wysoce skutecznie wśród nauczycielstwa wiara w daleko sięgający wpływ ćwiczeń ruchowych na charakter ludzki w dziedzinie uczuć estetycznych, wyrobienia obywatelskiego, woli i intelektu, co nie znajduje ani uzasadnień naukowych, ani podstawy w obserwacji walorów duchowych naszych sportowców. Tendencja ta przekształca lekcje ćwiczeń cielesnych w szkole w nudne lekcje wychowania, odstręczające od siebie młodzież i gubi zasadniczy ich sens, posiadający sam w sobie walory wychowawcze, polegające na dostarczeniu młodzieży odprężenia, radości, warunków higjenicznych, wymaganych przez potrzebę ruchu młodego organizmu, w formie, decydującej o kształtowaniu się stylu i charakteru motoryczności ludzkiej oraz ruchliwości jednostki".

Wczytując się raz poraz w wyżej cytowane zdania nie mogę doszukać się cienia nawet tendencji atakowania tej czy innej teorji, natomiast boleję nad tem, że w protokóle cytowanym opuszczone zostało słowo „n i e k t ó r y c h" przed wymienieniem pp. wizytatorów, ponieważ jestem przekonany, że to małe słowo było przezemnie wypowiedziane zgodnie z nawykiem unikania generalizujących określeń, jak również dlatego, że byłbym nie w porządku ze swojem sumieniem, kierując mój wyrzut w stronę osobiście znanych mi wizytatorów, względem których byłby on wysoce niesprawiedliwy. W przemówieniu mojem należałoby również mocno podkreślić słowa „d a l e k o s i ę g a j ą c y w p ł y w...". Teraz czuję się już w prawie kategorycznie zaprzeczyć rzekomym moim tendencjom teorjobórczym i chęci godzenia w podstawy naszych programów szkolnych.

Skończywszy z najniebezpieczniejszym, jak mi się wydaje punktem mego przemówienia, będę miał już prawo czuć się rozgrzeszonym z tego, że broniłem lekcje gimnastyki od nadmiaru formalnych ćwiczeń i, że dla naszej młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego pragnę „możliwości odprężenia, radości, warunków higjenicznych, wymaganych przez potrzebę ruchu młodego organizmu w formie, decydującej o kształtowaniu się stylu i charakteru motoryczności ludzkiej oraz ruchliwości jednostki". W tem ostatniem twierdzeniu przychodzą mi na szczęście z pomocą najwybitniejsze autorytety Stanów Zjednoczonych A. P. z J. Fowlkes'em, Kinnemanem i Nashem na czele, jak również myśli przewodnie systemów fizyczno-wychowawczych w Niemczech, Rosji i Włoszech, gdzie w epoce niebywałego wzrostu aktywności społeczeństw system fizyczno-wychowawczy ma pomiędzy innemi za zadanie bronić młodzież od skutków t. zw. hipercywilizacji i urbanizacji życia.

Skoro już zacząłem od reflekcji niech mi wolno będzie zakończyć moją odpowiedź również refleksją. Czy nie byłoby słusznem zastąpić oderwane teoretyczne roztrząsania realnem poszukiwaniem dróg podniesienia stanów aktywności obywateli Rzeczypospolitej w oparciu nie o teorje i hipotezy, lecz o prawa bodźców naturalnych, ustalone przez Opatrzność dla wszystkiego co żyje, a więc i dla pana globu ziemskiego-człowieka. Dla braku odnośnych prac eksperymentalnych, twierdzenie p. instr. Krawczyka przytoczone na str. 163 wiersz 7 od dołu, że: „wyćwiczenie odwagi na pewnej wysokości przy ćwiczeniach równoważnych" przygotować może jednostkę „do pracy zawodowej kominiarskiej czy murarskiej", będzie chyba mniej

aktualne (bo jakiż to odsetek dobrych kominiarzy i murarzy swoje przygotowanie do poruszania się po rusztowaniach i dachach zawdzięcza ćwiczeniom równoważnym na przyrządach gimnastycznych?) niż sprawa motywów, dla których jednostka zechce dobrowolnie ćwiczyć swe poczucie równowagi, rozwinięcie której da jej pewność siebie w określonych sytuacjach, co bynajmniej nie jest, jak twierdzi p. Krawczyk równoznaczne z pojęciem odwagi, jak wynika z ujęcia tej sprawy przez Prof. Szumana. W przykładzie tym będzie również rzeczą zastanawiającą: co zadecyduje o tem, że jednostka z doskonale wyćwiczonem poczuciem równowagi, która potrafiła wyzbyć się także obawy wysokości, zechce zużytkować swe umiejętności motoryczne właśnie w zawodzie murarza lub kominiarza, a nie innym, a co nie daj Boże np. w zawodzie złodzieja okradającego strychy i mieszkania na wysokich piętrach, dostęp do których prowadzi po karkołomnych drogach. O takiej możliwości przecież wręcz wyraźnie wspomina Coubertin w swoich szkicach psychologicznych.

Rozumiem, że ideomotoryczność ludzką może kształtować środowisko społeczne i ta atmosfera wychowawcza, której tak mocno domaga się w wychowaniu fizycznem Prof. Piasecki, ale nie mam żadnych dowodów na to, że określona forma ćwiczenia cielesnego zrodzi sama przez się pewną ściśle określoną cechę charakteru ćwiczącego. Pomieszanie zasadniczych pojęć o tem, co może dać w wychowaniu środowisko biologiczne, a co środowisko społeczne powoduje chaos myślowy, wprowadza do pracy wychowawcy fizycznego bezkrytycyzm i budzi wiarę w jakąś magiczną i wszechoczyszczającą siłę ćwiczenia cielesnego. Właśnie nieodróżnianie tych dwu źródeł wpływów wychowawczych przez wielu nauczycieli wychowania fizycznego, marnuje możliwości wychowawcze ćwiczeń cielesnych i sportu; bo jakże tu wytłomaczyć sportowcowi, grającemu w zespole, że posiada on cechy społecznie niepożądane. skoro od najwcześniejszego dzieciństwa był on pouczanym przez swego nauczyciela, że każda gra zespołowa przez to, że jest zespołową, musi uspołecznić. Stany Zjednoczone A. P. dają nam drastyczny przykład tego, że nawet w idealnej formie ćwiczenia skutek wychowawczy może okazać się wypaczonym. Przed kilku mianowicie laty podniesiono w St. Zjednoczonych A. P. to, że skauting amerykański usposabia liczne jednostki do włóczęgostwa w późniejszym wieku, a Prof. Dawidson przed półtora-rokiem tak się wyraził o skautingu amerykańskim: ,,wszedł on w stadjum imitowania dawnego pionierstwa kolonizacyjnego — odchodząc coraz bardziej od dzisiejszego życia i od obcowania z naturą w ramach

dzisiejszego życia społecznego i dzisiejszej cywilizacji". Forma ćwiczenia pozostała w skautingu ameryk. zawsze ta sama, ale myśl społeczna wypaczyła się i dlatego z budzącej zachwyt metody wychowawczej spadł on do roli, w której sprawia kłopoty ludziom poważnie na tę sprawę patrzącym.

Widać, że w dziedzinie wpływu ćwiczeń cielesnych na charakter ludzki działają mechanizmy bardziej złożone, niżby się wydawać mogło w rozważaniach per analogiam prowadzonych i dlatego wolę się trzymać zasady suum quiique: niech teorje tworzą ci, którzy mają do tego odpowiednie środki i czas, a wychowawca fizyczny — praktyk, zbrojny w gruntowną znajomość prawd biologicznych i pamiętny, że jego mandat wychowawczy pochodzi od środowiska społecznego, kierującego wychowaniem, niech stanie na straży wysoce cennego skarbu, jakim jest biologiczna osobowość człowieka przeznaczona dla „c e l ó w  i n n y c h", sięgających w stratosferę ideałów ogólnoludzkich i społecznych. Hasłem wychowawcy fizycznego powinno być nie równanie na „teorje", lecz kształtowanie biologicznej osobowości człowieka, jak to doradza Coubertin i Osmolski „w imię dobra społecznego".

Jeżeli p. Krawczyk twierdzi, że nie jest teoretykiem, a ja tego zaszczytnego tytułu pragnąłbym się również wyzbyć, to myślę, że nic już nie stoi na przeszkodzie, byśmy obaj po tej przygodnej dyskusji wywołanej nieporozumieniami zgodnie nie przeszli nad nią do porządku dziennego i nie zwrócili się ku pięknemu i głębokiemu w treść zawołaniu: „porządkujmy swe prace"!

ALEKSANDER KELUS

# Poglądy teoretyków U. S. A. na zagadnienia społeczne i państwowe i ich znaczenie dla metod i kierunków w wych. fiz.

Współczesne prądy myślowe teoretyków amerykańskich w interesującej nas dziedzinie, kształtowały się w oparciu o czynnik ideologiczny i ekonomiczny. Czynnik ideologiczny wynika z zasadniczych poglądów obywatela St. Zjednoczonych na istotę państwa, czynnik zaś ekonomiczny wyrósł na podłożu szybko zmieniających się form produkcji, związanych z techniką maszynową. Konstytucja St. Zjednoczonych A. P. posiada w światopoglądzie obywatela tego państwa głęboką treść i jest z nim nierozerwalnie złączona. Państwo w pojęciu obywatela St. Zjednocz. A. P. stanowi realną formę umowy społecznej, zmierzającej do zapewnienia poszczególnym obywatelom możliwego maksimum szczęścia indywidualnego, możliwego w ramach życia zbiorowego. Z tego poglądu na istotę państwa wynikać muszą kierunki oddziaływań wychowawczych wogóle, a wychowawczo - fizycznych w szczególności.

(Kinneman, Pittman, Anderson, Fowlkes) — Cytowani autorowie w swoich wywodach teoretycznych, jakkolwiek mówią przeważnie o sprawach związanych z organizacją i kierunkami wychowania fizycznego w związku z zagadnieniami natury socjologicznej, to jednak stale podkreślają znaczenie jednostki dla społeczeństwa, której wartość oceniają miarą osiąganych przez nią stanów zadowolenia, łączonych ze stanami aktywności.

Zagadnienie wychowania fizycznego w pojęciu teoretyków amerykańskich łączy się ściśle z metamorfozą układu życia społecznego

i życia osobistego jednostki w związku z zastąpieniem w produkcji człowieka przez maszynę, jak również w związku z dążeniem do racjonalizacji produkcji, w oderwaniu od skutków natury ideologicznej, jakie każda reforma w tej dziedzinie musi spowodować.

Zagadnienie to przed trzema laty konkretnie postawione zostało przez socjologów Kinneman'a i Pittman'a. Od tego czasu ukazał się cały szereg prac, poświęconych zagadnieniom społeczno - organizacyjnym i wychowawczym, którym służy miesięcznik p. t. „The Journal of Health und Physical Education". Pismo to jest organem „American Physical Education Association" — stowarzyszenia liczącego swoich członków na miljony, odgrywającego wybitną rolę w przekształcaniu się ideologicznych kierunków w wychowaniu fizycznem. Studja i rozważania na temat zadań organizacji życia obywateli St. Zjedn. A. P. i roli wychowania fizycznego w wychowaniu ogólnem, ukoronowane zostały w ostatnich czasach enuncjacjami Nash'a 17*), 20*), Sanders'a 18*), Anderson'a 3*).

Syntezę tych enuncjacyj podają Tighe 21*), Nash 17*), 20*). Praktycznym wyrazem tych tendencyj i poglądów był kongres „XXI National Recreation Congress", którego uchwały i dezyderaty, aprobowane przez Prezydenta Roosevelta, zostały wciągnięte jako podstawa do oficjalnego planu organizacyjnego wychowania fizycznego w Stanach Zjednocz. A. P. (23*).

Nie mogąc się wdawać na tem miejscu w szczegółowe sprawozdania z prac, zamieszczonych w omawianym miesięczniku, tembardziej, że szereg z nich został zreferowany przeze mnie w języku polskim w mies. „Wychowanie Fizyczne" (roczniki 1933, 34, 35 i 36 w dziale „Z prasy obcej"), pozwalam sobie zatrzymać się jedynie na enuncjacjach Nash'a, filozofa, profesora wychowania na uniwersytecie w New York'u, jako najbardziej typowych i najbardziej syntetycznych.

Nash odróżnia w budżecie czasu ludzkiego trzy składowe:

1. „vocation", co oznacza czas, poświęcony pracy zawodowej dla zapewnienia bytu,

2. „recreation" — „recuperation", t. zn. czas, niezbędny dla uzyskania odpoczynku i odnowy po zmęczeniu wywołanem pracą,

3. „avocation" — jest to neologizm, wprowadzony przez autorów amerykańskich, dla określenia czasu, pozostającego dla dyspozycji jednostki i do zużytkowania zgodnie z osobistemi jej upodobaniami.

„Vocation", w miarę postępu cywilizacyjnego i w miarę zdobywania przez określoną grupę społeczną środków do zaspokojenia potrzeb życiowych, stale maleje. We współczesnych społeczeństwach cywilizowanych, w miarę wzrostu roli maszyny w produkcji, czas potrzebny na pracę dla utrzymania się człowieka według cyt. autora maleje. W miarę kurczenia się tego czasu, czas potrzebny na „recreation" również maleje, ponieważ zmniejszony wysiłek wymaga krótszego czasokresu dla odnowy i wypoczynku.

W przeciwieństwie do „vocation" i „recreation" narasta to, co Nash nazywa „avocation"; może on być zużyty w dwu przeciwnych kierunkach, w których pierwszy określać będą stany kwietyzmu i bierności jednostki (oglądanie spektaklów, bezczynność, działalność nieproduktywna, inercja intelektualna, narkomanja, bezpłodne towarzyskie obcowanie). Drugi kierunek zużycia czasu, określonego mianem „avocation", charakteryzować będą stany czynne jednostki, połączone z naturalną potrzebą zadośćuczynienia twórczym tendencjom jednostki (według określenia Kinnemana i Pittmana). Według dopiero cytowanych autorów, owe stany aktywności, odpowiadające potrzebom jednostki, ujawniają się: w czytaniu, myśleniu, dyskusjach, zdobywaniu wiadomości o wszelkich przejawach życia społecznego, uczeniu się przez obserwację i współudziale w czynnościach, w badaniu rzeczy interesujących, radosnych i w zdobywaniu w ten sposób korzystnych dróg do spędzenia czasu wolnego tak, aby jednostka i społeczeństwo miały korzyść ze spędzenia przez jednostkę czasu odpowiadającego pojęciom „time of leisure" i „avocation". Nawiasem mówiąc, Kinneman, w środkach wychowania fizycznego widzi narzędzie do podnoszenia stanów aktywności jednostek ludzkich i do zadośćuczynienia jej potrzebom twórczym, a tem samem do podniesienia życia jednostki na wyższy szczebel. Następnie w dalszych swoich wywodach stwierdza Nash, że współczesny układ życia sportowego kieruje uwagę jednostki na stany bierności i kwijetyzmu i wciąga w nie dzięki temu, że jednostka posiada coraz więcej sposobności biernego obserwowania działalności innych. Ciekawe są poglądy Nash'a na rolę radja i kinematografu, które autor dyskwalifikuje ze stanowiska ogólno - wychowawczego, jako formy rozrywki i wypełnienia wolnego czasu, przez to, że stanowią one formy biernego udziału jednostki w tem, co widzi ona na ekranie, lub słucha machinalnie w bezczynności. Zdaniem Nash'a, programy kinematografu i radja, przeznaczone do niskiego i dość przeciętnego poziomu słuchaczy i widzów amerykańskich, nie rozwijają ich w sposób pożądany, ponieważ nie zmuszają

ich do udziału intelektualnego w tem, co słyszą oni i widzą w radjo i kinematografie. Omawiając stany bierne w wypoczynku, Nash stwierdza, że w pewnych okresach rozwoju cywilizowanego narodów zabawa, rozrywka i odpoczynek odbywają się w tych warunkach, że jednostka bierze w nich udział czynny. Autor podaje jako klasyczny przykład tego twierdzenia wzory stadjonów starogreckich, które były budowane bez trybun, jako przeznaczone dla uczestników bawiących się, lecz nie popisujących się. Zarówno też zabawy ludowe przewidują udział wszystkich uczestników i wykluczają z niej widza, który może być tylko osobą przypadkową i obcą dla zespołów bawiących się.

Ciekawem jest tu potwierdzenie opinji Nash'a przez innego autora — Anderson'a, który odróżnia trzy rodzaje spędzenia wolnego czasu (recreation). Pierwszą formą będzie zabawa dzieci w najbliższem sąsiedztwie, w którem one zamieszkują. Dla zabaw mają dzieci do dyspozycji najbliższe place, podwórka i ulice, w których przebiega indywidualna i niejednolita ich działalność pod okiem rodziców, przygodnych ochotników, oraz młodocianych przywódców z ich własnego grona. Autor podaje takie przykłady działalności w tem środowisku: zabawy dziecinne, zabawy z piaskiem „roller sceting", „hulaj noga", łażenie po płotach, dachach i t. p. Drugą formą jest działalność przebiegająca na urządzonych placach do gier, bieżniach, boiskach atletycznych, grach w salach gimnastycznych. Formy tej działalności są następujące: gry zawodnicze, „baseball", „football, basketball, lekka atletyka, gimnastyka i cały szereg gier drużynowych, zorganizowanych wedle ustalonych przepisów. Trzecią formą będzie działalność przebiegająca na szerszej arenie — środowisku naturalnem, a więc w parkach, lasach, obozach wszelkiego rodzaju i t. p., przyczem formy, jakie tu spotykamy są: skauting pod opieką rodzicielską, małe grupy wędrujące, rodziny wędrujące dla celów krajoznawczych, polowanie, pływanie, jazda konna, golf, majówki, wielkie zabawy ludowe.

Analizując powyższe trzy formy, stwierdza autor, że w grupie pierwszej i trzeciej zależy przewodnictwo od inicjatywy jednostki i jest ochotnicze, a cała działalność jest tego rodzaju, że przystosowuje się do otoczenia — środowiska.

Druga forma działalności związana jest z drużyną i boiskiem, a przewodnictwo w niej jest płatne, a więc zawodowe. Z zestawienia tego wypływa dla autora wartość społeczna tych trzech form działalności. W dalszym ciągu swych wywodów, stwierdza autor, że do-

tychczas zdecydowaną przewagę miała w U. S. A. forma działalności wymieniona w punkcie drugim. W związku z rozwojem ideologji i poglądów na sprawę wolnego czasu — „leisure" stwierdza autor, że moment ten nie był należycie uwzględniany i wysuwa kategoryczne żądanie jaknajszybszych i najradykalniejszych zmian nastawień.

Z poglądów Nash'a i Andersona wynika, że teoretycy St. Zjedn. A. P. nadają zagadnieniu spędzenia wolnego od pracy czasu wysoce doniosłe znaczenie i domagają się zwrócenia uwagi na te sprawy czynników biorących udział w organizacji wychowania. Jako wytyczne dla posunięć organizacyjnych, wysuwają tezę, że tylko czynny udział jednostki w działalności, stanowiącej składową część organizacji spędzenia wolnego czasu, może zagwarantować właściwy wpływ wychowawczy i zapewnić społeczeństwu właściwe przystosowanie się do wspólnych form bytowania, które, w razie nieznalezienia środków zaradczych, doprowadzą społeczeństwo do degeneracji. Procesy degeneracyjne, związane z brakiem środków zaradczych na wpływ współczesnej hipercywilizacji, ilustrują zdaniem autorów amerykańskich, rosnące w zastraszający sposób cyfry zwyrodnień fizycznych i umysłowych, samobójstw, narkomanji, ogólnych nerwic i t. p. Nash powołuje się na przykłady historyczne, z których wynika, że narody, które osiągnęły znaczny stopień dobrobytu w ramach organizacji społecznej i państwowej, który to dobrobyt we współczesnych społeczeństwach zapewnia maszyna, odsuwająca człowieka od pracy, skłaniać zaczęły się ku upadkowi. Dobrobyt rzymski wysunął na widownię gladjatorstwo, jako formę widowiska dla rozrywki; współczesność w taką formę przekształca sport zobrazowany przez Andersona w punkcie drugim jego klasyfikacji. Zarówno gladjatorstwo, jak i sport mają to do siebie, że podsuwają jednostce najłatwiejsze formy zadośćuczynienia potrzebom hedonicznym na drogach biernego udziału jednostki w rozrywce i działalności odpoczynkowej. Ten sam charakter widowiskowy, kultywujący bierność mas, posiada większość widowisk współczesnych do kinematografu, radja i literatury sensacyjnej włącznie. Środkiem zaradczym, chroniącym społeczeństwa przez zwyrodnieniem, zdaniem teoretyków amerykańskich musi być troska o podniesienie aktywności jednostek na drogach czynnego udziału w działalności, związanej z organizacją spędzenia wolnego czasu. W jednym ze swyoich artykułów 20*) Nash stawia kwestję pozytywnie p. t. „Musicie się odprężać, lecz jak?". W wywodach swoich Nash powołuje się na opinję Crile'a, wybitnego biologa amerykańskiego i opiera je na własnej klasyfikacji form zmęczenia, z których odró-

żnia trzy: do pierwszej formy zalicza Nash te zmęczenia, kótre powstają na tle wyczerpania fizycznego dużych grup mięśniowych. Są one połączone ze zjawiskami fizjologicznego znużenia, długiem tlenowym i właściwościami wymiany materji w stanach znużenia. Ten typ znużenia uważa Nash za zjawisko zupełnie normalne, dające się łatwo kompensować snem i mięśniowem odprężeniem, oraz każdą formą biernego odpoczynku.

Do drugiej kategorji zalicza Nash te formy zmęczenia, które powstają na tle zmęczenie małych grup mięśniowych, długotrwałego napięcia uwagi i na tle wysiłku intelektualnego. Jest to typ zmęczenia, jakiemu podpadają pracownicy intelektualni. Towarzyszą mu stany zaburzeń w sekrecji dokrewnej i krążeniu krwi, wymagające bardzo skomplikowanych, a trudnych i długotrwałych oddziaływań korektywnych. Brak racjonalnego odpoczynku rodzi tu typy neurasteników, wysoce pobudliwych, niezrównoważonych i nietolerancyjnych. Tego typu przemęczenie rodzi u ludzi stany niepokoju, ujawniające się w wahadłowych ruchach, potrzebie wyładowań mięśniowych i t. d.

Trzeci typ zmęczenia dają długotrwale przeżywane emocje, już to związane z zawodem, już to z układem życia społecznego, do czego bardzo się przyczyniają emocjonujące widowiska, niepewność sytuacji materjalnej i służbowej, nerwowe warunki pracy, hałaśliwe środowisko i t. p. W wypadkach tych w pierwszym rzędzie upośledzoną zostaje sekrecja gruczołów dokrewnych, a na czoło zaburzeń wysuwa się nadmiar adrenaliny we krwi. Przeciwdziałanie tego rodzaju zmęczeniu jest najtrudniejsze i wymaga zdaniem Nasha bardzo wnikliwego ustosunkowania się do organizowania pracy, życia domowego i wypoczynku. W drugim i trzecim wypadku, a zwłaszcza w tym ostatnim, do wypoczynku i odnowy wymagany będzie dłuższy okres czasu, a sam wypoczynek odbywać się musi w warunkach, z których powinny być wyeliminowane te przyczyny, które spowodowały zmęczenie. Warunki te cechować powinny: swoboda, nieskrępowanie obowiązkami, zmiana środowiska i przeżycia natury kojącej, bez zadrażnień natury emocjonalnej. Nieodzownym warunkiem będzie tu ciągłość odpoczynku w czasie i beztroska. Stany zmęczenia ostatniej kategorji według klasyfikacji Nash'a, zdaniem tego autora powoduje wyczerpujący tryb współczesnego życia nacechowanego gorączkowością, ciągłą zmiennością sytuacji, stałym pośpiechem i precyzyjnie rozłożonym porządkiem dnia, opartym o zasadę dorywczości. Prze-

ciwdziałaniem tego rodzaju zmęczeniu może być tylko zwolniony rytm i tempo życia ludzkiego.

Nash w r. 1933 wydał książkę p. t. „Jay B. Nash — Interpretations of Physical Education — Vol. IV New Jork A. S. Barnes and Co. 1933".

Poglądy tu przytoczone stanowią esencję myśli społecznej w Stanach Zjednoczonych A. Płn. oraz punkt wyjścia na drodze szukania praktycznych rozwiązań zagadnień ogólno wychowawczych, w których wych. fizyczne stanowi obecnie wedle teoretyków amerykańskich jeden z najważniejszych — (jeśli nie najważniejszy) czynników. W przytoczonych wyżej pracach i enancjacjach autorów amerykańskich, zawarte są poglądy i pozytywne wskazania, co do wytycznych organizacji spędzania czasu wolnego od pracy, przyczem naczelnym postulatem w tej sprawie jest czynna postawa jednostki. Przytoczone poglądy wykroczyły już poza ramy dezyderatów i weszły w stadjum realizacji, zarówno w poczynaniach organizacji społecznych, jak i władz federalnych.

Dotychczas omawiałem to zagadnienie w płaszczyźnie najbardziej ogólnej. Ponieważ jednak nauczyciela wych. fiz. szczególnie interesować musi zagadnienie, jak odbiły się te poglądy na ideologji pedagogicznej w U. S. A. przeto uważam za rzecz wskazaną poświęcić tej sprawie kilka słów. Nie mogę się tu zapuszczać w zbyt drobiazgowe omawianie znacznej liczby prac na interesujący nas temat — zainteresowanych odsyłam do załączonego poniżej spisu literatury. — Zatrzymam się nieco dłużej jedynie na pracy Norman Thomas'a p. t. The School At the Crossroads. — Szkoła na rozdrożu — 24*), jako na poglądzie najtypowszym i najbardziej syntetycznym. Należy przytem zaznaczyć, że autor jest teoretykiem-pedagogiem i artykuł jego ukazał się w Journal of Health and Physical Education naskutek prośby Nash'a. Thomas stwierdza, że najważniejszem zagadnieniem, stojącem przed szkolnictwem, jest sprawa odpowiedniego wychowania i przygotowania młodzieży w wieku do lat 18 i to tej młodzieży, która po przebyciu szkoły nie pójdzie do uniwersytetów, lecz wkroczy wprost w życie przemysłowe kraju, czyli do pracy w wytwórczości. Wiek 18 lat jest wiekiem przeciętnym, w którym ta młodzież zaczyna w Stanach Zjednoczonych pracować na swe utrzymanie. Tej olbrzymiej rzeszy młodzieży, kończącej w wieku lat 18 proces gromadzenia zasobów wychowawczych i nastawień, przy pomocy których wypełniać ona sobie będzie potem przez całe życie czas wolny od pracy, musi dać szkoła odpowiednie przygotowanie. Zdaniem autora szkolnictwo Amery-

kańskie dotychczas zadania tego należycie nie wypełnia. Powołując się na pracę Minehan'a p. t. Boy and Girl Tramps of America podnosi Thomas, że jest w znacznym stopniu winą szkolnictwa, iż tak znaczny odsetek młodych kobiet i mężczyzn wkracza na drogę włóczęgostwa. Jest to fakt rzucający gwałtowne wyzwanie szkolnictwu amerykańskiemu, w pierwszym rzędzie szkolnictwu o typie niższym i średnim. Wychowanie jest czemś innem niż formalnem nauczaniem; stanowić ono musi harmonijny proces z całem życiem społecznem, musi ono być do środowiska społecznego przystosowane, zaś proces przystosowawczy jest procesem czynnym, nie zaś biernym. Lecz nie można winić tu wyłącznie szkolnictwa i spychać cały ciężar wychowawczy na jego barki. Potężnym konkurentem szkoły w procesie wychowawczym jest radjo i kinematograf. Młodzież poza szkołą znajduje się pod wpływem domu rodzinnego, rozmaitych kościołów, prasy, kinematografów i radja. Wedle Thomasa najsilniej daje się odczuwać wpływ wychowawczy radja i kinematografu, przyczem wpływ ten wedle przytoczonego autora jest ujemny. Thomas stwierdza, że obecne młode pokolenie nie będzie rozumiało tego, co to jest cisza; dzieci przychodzą na świat przy dźwiękach radja, jedzą przy niem i przy niem zasypiają. Nie unikają głosu radja nawet wówczas „gdy uda im się znaleźć w tem, co niegdyć nazywano majestatyczną ciszą leśną". Radjo jest wedle Thomasa groźnym i potężnym konkurentem szkoły w procesie wychowania młodzieży, o której mowa.

Nie mniejszy wpływ wychowawczy wywiera na dzieciach kinematograf. Thomas zadaje pytanie „ilu nauczycieli w U. S. A. może się poszczycić wywieraniem tak silnego wpływu na ileolcgję młodego pokolenia, jak n. p. Mae West — aktorka filmowa?". Ponieważ wpływ domu rodzinnego, w związku z wkroczeniem do „home'u" radja i kinematografu został w znacznej mierze sparaliżowany, zniwelowany i zaburzony, przeto na barki szkoły i nauczyciela spaść musi znaczna część odpowiedzialności za wychowanie i postawę społeczną najszerszych warstw młodzieży. Przebudowa społeczna Ameryki zaszła już tak daleko, że społeczeństwo gotowe jest do przyjęcia przewodnictwa wychowawczego nauczyciela; aby módz temu zadaniu odpowiedzieć, musi nauczyciel mieć czynną społecznie postawę.

Szkolnictwo amerykańskie musi przystosować się czynnie do środowiska społecznego. W odniesieniu do wych. fiz. ma szkolnictwo amerykańskie wedle Thomasa do spełnienia 3 zadania.

A. Zapobiegawcze:

1. Zapobieganie wypadkom, pogorszeniu się zdrowia i istniejących defektów budowy i czynności ustroju.
2. Ocenianie i kontrolowanie wymagań programu szkolnego w odniesieniu do poszczególnych osobników, ich życia społecznego, warunków życia pozaszkolnego, zarobkowej pracy pozaszkolnej, ich pozaszkolnej działalności rozrywkowej i warunków życia domowego.

B. Korektywne.

1. Kontrolowanie rozwijania się ciała i jego funkcji fizjologicznych.
2. Redukowanie nadmiaru wagi ciała.
3. Obserwacja neuro-mięśniowych i ortopedycznych defektów.
4. Wpływanie na umysłowe i emocjonalne cechy oraz postawę uczni.

C. Oddziaływujące.

1. Zapewnianie zdrowej rekreacji (rozrywki)
2. Zapewnianie zadowolenia, radości i zdobywania przez uczni doświadczenia.
3. Stwarzanie sytuacji w których uczeń mógłby ustosunkować się właściwie rozumowo, miałby okazję do pogłębiania swych zdolności kontroli emocjonalnej i zachowywania się odpowiednego pod względem społecznym.
4. Zapewnienie harmonijnego działania wych. zdrowotnego i fizycznego (współpraca z lekarzem szkolnym).
5. Troska o ubranie oraz o mycie się i kąpanie się uczni.
6. Stwarzanie higjenicznego i miłego otoczenia.

## Spis literatury.

1. John A. Kinneman — Dept. of. Sociology Illinois State Normal University - An Evalution of Physical Education — Journ. of. Health and Phys. Educ. vol. IV. Nr. 10. 1933 pg. 6.
2. Marvin S. Pittman Ph. D.
What are Educational Frills? — Journ. of. Health etc. vol. IV Nr. 8. 1933.

3. Alfred O. Anderson
Contribution of Phys. Educ. to Community Recreation Journ. of. Haelth etc. vol. IV. Nr. 7. 1933.

4. John Guy Fowlkes
Where is modern Education going —Journ. of. Heelth etc. vol. IV. Nr. 7. 1933.

5. A. S. Hotchkiss
The influence of Phys. Educ. upon other forms of cultural and avocational Recreation. — Journ. of Health etc. vol. V Nr. 2. 1934.

6. Floyd A. Rowe
Phys. Educ. faces the Future. — Journ. of. Health etc. vol. V Nr. 2. 1934.

7. Karl W. Bookwalter
The Objectives of Phys. Educ. — Journ. of. Health etc. vol. V Nr. 2. 1934.

8. Strong Hinman
Communisty Recreation Centers. — Journ. of. Haealth. etc. vol. V Nr. 2. 1934.

9. William R. Laporte
Training Recreation Leaders. — Journ. of. Health. etc. vol. V Nr. 5. 1934.

10. William G. Robinson
The Rosponsability of Public Agencies in Providing for Leisure-Time Activities. — Journ. of. Health etc. vol. V Nr. 6. 1934.

11. Strong Hinman
Does Phys. Educ. function in a dynamic Society? — Journ. of. Health. etc. vol. V Nr. 9. 1934.

12. Clark W. Hetherington
Professional Education i Phys. Educ. — Journ. of. Health. etc. vol. V Nr. 9; 1934.

13. Eugene T. Liss
The New Leisure Challenges the Schools. — Journ. of Health etc. vol. V Nr. 9. 1934.

14. O. R. Yoder M. D.
Mental Moratoriums. — Journ. of. Health etc. vol. V Nr. 9. 1934.

15. H. G. Danford
The Administative set-up in Community Recreation. — Journ of Health. etc. vol. VI Nr. 2. 1935.
16. J. H. Morris
Training Teen Age Boys and Girls in Leisure-Time Activities Journ. of. Health etc. vol. VI Nr. 2. 1935.
17. Jay B. Nash Ph. D.
Leisure for What? — Journ. of. Health etc. vol. VI Nr. 5. 1935.
18. E. M. Sanders; Leisure-Time Activities for the Summer School Journ. of. Health etc. vol. VI Nr. 5. 1935.
19. Jesse Feiring Williams M. D.
Todavs Challenge to Health Journ. etc. vol. VI. Nr. 8. 1935.
20. Jay B. Nash Ph. D.
You must Relaxe — but how? — Journ. of. Health etc. vol. VI. Nr. 9. 1935.
21. B. C. Tighe
Phys. Educ. in its functional Aspects. — Journ. of. Health etc. vol. VI Nr. 10. 1935.
22. Jackson R. Sharman Ph. D.
Preparation for the Profession of Phys. Educ. — Journ. of Health etc. vol. VI Nr. 10. 1935.
23. New Frontiers for Recreation
The XXI National Recreation Congress Reviewed vol. VI Nr. 10. 1935.
24. Norman Thomas
The School at the Crossroads. — Journ. of. Health. etc. vol. VI. 1935. Nr. 2.

WŁADYSŁAW PRZANOWSKI

# Wychowanie fizyczne i wyrobienie rzemieślniczo-techniczne.

Wszyscy już dzisiaj wierzą w to głęboko, że poważnie postawione wychowanie fizyczne podnosi nietylko stan zdrowotny naszej młodzieży, ale przyczynia się również do wzmożenia jej tężyzny duchowej.

Stało się również jasnem, że nie można dzisiaj myśleć o tworzeniu dobrej armji bez systematycznego i poważnego wychowania fizycznego młodzieży przed wstąpieniem jej do szeregów wojskowych. To są wszystko już pewniki nie kwestjonowane ani przez pedagogów ani przez wojskowych. Inaczej przedstawia się sprawa z wyrobieniem rzemieślniczo-technicznem ogółu naszej młodzieży. Nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że współczesne życie wymaga również powszechnego przeszkolenia rzemieślniczo-technicznego młodzieży. Musimy to jasno sobie uświadomić, że obecnie każdy człowiek musi posiadać elementy teoretycznej i praktycznej techniki tak, jak posiada umiejętność czytania i pisania. Bez znajomości elementów praktycznej techniki, jak i bez umiejętności czytania, człowiek współczesny nie może bezpiecznie i sprawnie chodzić po ulicach, jeździć kolejami, samochodami, nie może korzystać z telefonów i aparatów radjowych, jednem słowem człowiek taki nie jest dostatecznie przygotowany do wymagań współczesnego życia.

Jeszcze wyraźniej występuje ta konieczność powszechnego szkolenia technicznego młodzieży, gdy spojrzymy na potrzeby współczesnej armji.

Rewolucyjny przewrót w technice wpłynął zasadniczo na zmianę organizacji armji. W najbliższej wojnie zwycięstwo będzie należało do tej armji, która będzie posiadała poza dobrym duchem dostateczną ilość sprzętu technicznego i odpowiednią ilość uzdolnionych żołnierzy do obsługi tego sprzętu. Chyba nikt nie zakwestjonuje słuszności twierdzenia Focha, że „bez technicznych środków walki, męstwo jest

zupełnie bezsilne" i że „jednem z głównych zadań żołnierza jest ożywić narzędzie i je obsłużyć". Postawmy sobie pytanie, czy ogół naszych rekrutów jest dostatecznie przygotowany do obsłużenia i ożywienia narzędzi walki? Stanowczo nie. Polska jako kraj rolniczy daje rekruta źle przygotowanego do obchodzenia się z nowoczesną bronią, a więc szkoła polska i wychowanie pozaszkolne muszą ten niedobór naprawić. Spotykamy się często ze zdaniem, że uzdolnionych technicznie żołnierzy dostarczą armji w dostatecznej mierze szkoły rzemieślnicze i techniczne — jest to błędne mniemanie, gdyż w dzisiejszej armji każdy żołnierz ma do czynienia z jakąś maszyną, każdy karabin maszynowy, a nawet zwykły ręczny — to maszyna, która wymaga usprawnionej ręki do obsługi i pewnej minimalnej znajomości elementów praktycznej techniki, a tymczasem przez szkoły techniczne i rzemieślnicze przechodzi niespełna jeden procent młodzieży. Więc jedynie szkoła ogólnokształcąca jest w możności przez odpowiednie postawienie technicznego szkolenia młodzieży przygotować odpowiedni materjał dla armji.

Liczenie na to, że w okresie wojny zostaną powołani do wojska w większej ilości inżynierowie, technicy i rzemieślnicy, jest również błędne, gdyż właśnie dla intensywnie pracującego wtedy przemysłu wojennego będzie ta kategorja pracowników najpotrzebniejsza i jako taka będzie z wojska reklamowana, a tem samem wojsko w czasie wojny będzie wyjałowione z techników, a więc już w czasie pokoju trzeba myśleć nad podniesieniem poziomu technicznego przyszłych żołnierzy. Nasuwa się jeszcze pytanie, czy wskazaną jest rzeczą, aby sportowiec posiadał pewne elementy rzemiosła i techniki. Mam to głębokie przeświadczenie, że prawdziwy sportowiec bez tych wiadomości obejść się nie może. Napewno będziemy lepiej żeglować, wiosłować i jeździć na rowerach, motocyklach i nartach, gdy potrafimy sami naprawiać rowery i motocykle, a łódki i narty budować. Ileż to razy sportowiec znalazł się w sytuacji wprost bez wyjścia dzięki temu, że nie umiał użyć narzędzia, nie umiał połączyć dwóch złamanych kawałków drzewa czy żelaza. W Anglji i Ameryce każdy „prawdziwy" dżentelmen ma sobie za punkt honoru własnoręcznie naprawiać swój motocykl czy samochód i oddaje go w ręce majstra tylko w razie poważnego uszkodzenia — nasz polski honor jest mniej czuły na tym punkcie. Bynajmniej z tego nie wynika, że każdy sportowiec powinien być dobrym rzemieślnikiem czy technikiem — jest to rzecz niewykonalna i zbędna. Sportowca pochłaniać musi głównie sport a wyrobienie rzemieślniczo-techniczne musi traktować, jako rzecz pomocniczą.

Ta młodzież, która obecnie przechodzi przez szkoły powszechne i średnie, już w szkole na lekcjach tak zwanych „zajęć praktycznych" zdobędzie elementy stolarstwa i ślusarstwa, które uzupełnione jakimś kursem budowy kajaków i nart, czy reparacji i obsługi motocyklowej, staną się dostateczną podstawą wiedzy technicznej dla sportowca. Ci sportowcy, którzy w szkole ogólnokształcącej nie zapoznali się z podstawami rękodzieła, znajdą się w nieco trudniejszem położeniu, ale i oni przy dobrych chęciach na kursach wakacyjnych pracy ręcznej, połączonych naprzykład z obozami letniemi czy zimowemi, mogą łatwo uzupełnić braki w tej dziedzinie. Z największem uznaniem i wdzięcznością powinni przyjąć wszyscy sportowcy, a przedewszystkiem przyszli nauczyciele wychowania fizycznego postanowienie p. płk. dr. Z. Gilewicza, wprowadzające rękodzieło jako przedmiot obowiązujący do programu C. I. W. F.

Zagadnienie powszechnego technicznego szkolenia omawiałem już wielokrotnie na łamach redagowanego przeze mnie kwartalnika „Praca Ręczna w Szkole" Na ten temat umieściłem również artykuł już w r. 1928 na łamach Polski Zbrojnej. Artykułami temi udało mi się zainteresować p. płk. dr. Wł. Osmolskiego, byłego dyrektora Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego. Na miesiąc przed śmiercią ś. p. dr. Osmolski nadesłał do kwartalnika „Praca Ręczna w Szkole" artykuł poświęcony temu zagadnieniu pod tytułem: „Głowa i ręka". Artykuł ten został zamieszczony w Nr. 1 tego kwartalnika z 1935 r. i zdaniem mojem zasługuje bardzo na przeczytanie i przemyślenie. Na tem miejscu uważam za wskazane umieścić kilka wyjątków z tego artykułu: „Całkowicie godzę się z p. Przanowskim — pisze płk. Osmolski — że praktyczno-techniczne wyszkolenie jest niezbędne tyleż dla wojny co dla pokoju. Poza swem znaczeniem wychowawczem w szkole prace ręczne, jeśli mają się stać powszechnem przysposobieniem technicznem, winny być uprawiane w klubach sportowych, a zyska na tem nietylko strona techniczna życia sportowego, lecz i horyzont myślowy sportowca. Mijają na szczęście te czasy, gdy mienił się automobilistą człowiek, umiejący prowadzić maszynę, ale bezradny wobec jakiegokolwiek uszkodzenia. Warsztat naprawkowy, a często również konstrukcyjny powinien być częścią konieczną każdego klubu sportowego. Poza tem powstają dla prac ręcznych jeszcze szersze widoki. Wielu dojrzałych pracowników umysłowych mogłoby znaleźć niezmiernie pożyteczną dla nerwów rozrywkę w oprawianiu sobie książek, wykonywaniu pewnych sprzętów domowych, podobnie jak dla

wielu już jest doskonałem wytchnieniem po pracy zawodowej ogrodnictwo, radjo czy fotografja.

Istnieją w różnych stowarzyszeniach sekcje kulturalne, oświatowe, uświadomienia obywatelskiego, krajoznawczo-sportowe — jeszcze jest wolne miejsce na sekcję robót ręcznych.

Odsunięcie się od rzeczy realnych jest pewną niedomogą współczesnych umysłów „wyższych", niedomogą, która spowodowała niedawno Musoliniego do rzucenia hasła: „dość nadmiernego kultu dla pracy umysłowej, dość poniżania pracy rąk".

Pragnę jeszcze dodać jedną uwagę. Wytwarzanie pewnych przedmiotów użytkowych, z nakładem trudu i czasu, uczy je szanować. Miałem możność zaobserwować w jednej ze szkół wojskowych, gdzie założyłem wytwórnię nart, jak młodzież zaczęła szanować i pielęgnować narty, zrobione własnemi siłami, podczas gdy poprzednio narty, kupowane z zasobów szkolnych, były niszczone bez skrupułów podczas jazdy, a po użyciu rzucane w kąt nieoczyszczone.

Mając możność porównywać naszych kierowców samochodowych z zagranicznymi, musiałem zwrócić uwagę na to, że u nas jest rozpowszechnione maltretowanie pojazdu motorowego przez niepotrzebne rozpędzanie maszyny, aby ją wnet zahamować ze zgrzytem. Jakże podobali mi się kierowcy w Finlandji lub Szwecji, dbający o swe maszyny tak, jak amator konia dba o swego wierzchowca.

Powiedziane odnosi się nietylko do kierowców zawodowych, a również do kierowców amatorów, wśród których spotykałem amatorów szerzenia paniki na drodze przejazdu.

Można się zgodzić z tem, że muśnięcie niebezpieczeństwa jest dla wielu źródłem pewnej rozkoszy sportowej, ale stwarzanie dla własnej zabawy czy chęci imponowania niebezpieczeństwa dla innych pojazdów i przechodniów, a nawet straszenie ich, uważam za specjalny gatunek chamstwa i barbarzyństwa.

Myślę, że w związku z coraz większym rozrostem trakcji motorowej, również rozpowszechni się technologja praktyczna a razem z nią to, co nazwałbym kulturą techniczną wspołeczeństwie, znajdującą się w dużo bliższym związku, niż ludzie postronni sądzą, z kulturą obyczajów".

A. KALINOWSKI

# Tok lekcyjny gimnastyki w świetle najnowszych badań naukowych.

W Nr. 1 i 2 Przeglądu Fizjologji Ruchu z r. 1935 ukazała się bardzo interesująca praca Dr. W. Missiury i Dr. A. Perlberg zatytułowana „Badania wpływów lekcji gimnastyki na ustrój. Tok lekcyjny a zmiany oddychania".

Wyniki doświadczeń autorów tej pracy są niezmiernie ciekawe dla nauczycieli wychowania fizycznego, wobec czego należałoby się z niemi dokładnie zapoznać i wyciągnąć szereg praktycznych wniosków. Dr. Missiuro i Perlberg badali krzywą natężenia lekcji gimnastyki prowadzonej podług toku lekcyjnego ogólnie przyjętego w Polsce. Badania swoje oparli na wynikach mierzenia zużycia tlenu podczas ćwiczeń, ponieważ zużycie tlenu podczas poszczególnych ćwiczeń jest niezaprzeczenie jednym z najbardziej miarodajnych wskaźników intensywności dokonanego wysiłku. W wyniku tych badań okazało się, że krzywa natężenia lekcji skonstruowana na podstawie zużycia tlenu w czasie poszczególnych ćwiczeń nie pokrywa się z krzywą teoretyczną toku lekcyjnego. Uzyskane drogą doświadczeń wyniki nie potwierdzają stopniowego wzrostu natężenia ćwiczeń do jednego punktu maksymalnego nasilenia, jaki teoretycznie powinien być osiągnięty podczas skoków. Krzywa doświadczalna wykazała występowanie z reguły trzech wyraźnie zaznaczonych punktów przełomowych, z których maksymalny zjawia się wcześniej od podawanego na krzywej teoretycznej, a więc w 28-ej minucie lekcji, czyli w czasie przypadającym na bieg. Drugi punkt przełomowy — krzywa zużycia tlenu podczas lekcji osiąga pod koniec ćwiczeń wstępnych — w czasie ćwiczeń przygotowujących do skoków. Dopiero na trzeciem miejscu pod względem stopnia nasilenia zużycia tlenu znajdują się skoki.

Przebieg zużycia tlenu podczas ćwiczeń układu lekcyjnego nie wykazuje również tej idealnej kolejności wzrostu i spadku, która cha-

rakteryzuje krzywą empiryczną. Na podstawie badań D-rów W. Missiury, A. Perlberg, A. V. Hilla, Lindharda i wielu innych uczonych nad natężeniem wysiłku podczas poszczególnych ćwiczeń, musimy stwierdzić, że osiągnięcie idealnej krzywej natężenia toku lekcyjnego jest wprost niemożliwe; chyba gdybyśmy zdolni byli dobrać w toku lekcyjnym ćwiczenia o jednakowem natężeniu i przeprowadzić je w średniem jednakowem tempie od początku do końca lekcji, z grupą młodzieży silnej i dobrze wytrenowanej. W naszych warunkach szkolnych byłoby to niezmiernie trudne do osiągnięcia ze względu na to, że grupy ćwiczebne są dobierane na podstawie rozwoju umysłowego — klasami, natomiast są niejednolite pod względem wieku fizjologicznego, typów konstytucyjnych i ogólnego rozwoju fizycznego. (Wyjątek tu stanowią liceum Krzemienieckie, seminarjum w Ursynowie i gimnazjum w Rydzynie — gdzie grupy ćwiczebne dzielą się w/g rozwoju fizycznego uczniów. Wobec tego z osiągnięcia idealnej krzywej natężenia wzrostu i spadku wysiłku podczas ćwiczeń toku lekcyjnego, należałoby zrezygnować, natomiast obecny tok poddać pewnej rewizji i opracować na podstawie doświadczeń naukowych. Studjując dokładnie wyniki wentylacji płuc i zużycia tlenu podczas poszczególnych ćwiczeń, jakie osiągnęli D-rowie Missiuro i Perlberg podczas swoich badań nad krzywą toku lekcyjnego a A. V. Hill w czasie badań marszu i biegu, musimy zmodyfikować nieco nasze dotychczasowe poglądy na natężenie poszczególnych ćwiczeń i grup ćwiczebnych, na ich kolejność w toku lekcyjnym oraz na ich oddziaływanie, na organizm. Nie wszystkie ćwiczenia, które my uważamy za łatwe, okazują się łatwemi w rzeczywistości i nie wszystkie ćwiczenia uspakajające okazują się takiemi w praktyce i t. p. — Marsz uważany jest powszechnie za ćwiczenie łatwe i stosuje się go na początku lekcji gimnastyki dla przygotowania serca i płuc, do intensywniejszej pracy, daje się go często po intensywnych ćwiczeniach, oraz przed i po biegu dla uspokojenia serca i płuc i dla przyspieszenia wypoczynku. Tymczasem ostatnie badania wykazały, że nie każdy marsz może być ćwiczeniem łatwem i uspokajającem. — A. V. Hill w czasie badań nad zużyciem tlenu podczas marszu stwierdził, że osobnik dobrze wytrenowany w czasie marszu wolnego z szybkością 3,2 klm. na godz. zużywał tlenu 550 cm sześć. na minutę; przy szybkości 5,5 klm/godz. — 1060 cm. sześć. na minutę, a w marszu z szybk. 8 km. na godz., czyli, 2.250 $cm^3$/m., że zużył tlenu przeszło 7 razy więcej niż zużywał w stanie spoczynku. Dla porównania podaję, że tenże sam ćwiczący badany podczas biegu z szybkością 7,5 klm/godz., zużywał tlenu tyle co pod-

czas marszu z szybkością 5 klm./godz. Widzimy zatem, że bieg uważany przez nas za ćwiczenie intensywne, odbywany z mierną szybkością jest dużo ekonomiczniejszy od marszu odbywanego nawet w tempie znacznie wolniejszem. Tenże sam Hill stwierdził, że biegi krótkie a szybkie (100 m., 200 m.), są znacznie intensywniejsze od biegów dłuższych, odbywających się w wolniejszem tempie. Pod pojęciem ćwiczeń uspokajających rozumiemy takie ćwiczenia, podczas których zużywa się na własne potrzeby niewiele więcej tlenu niż w czasie spoczynku, a cała nadwyżka pobranego tlenu idzie na pokrycie długu tlenowego zaciągniętego przez mięśnie podczas intensywnych ćwiczeń. Ćwiczenia uspokajające przez swój ruch ułatwiają krążenie krwi w naczyniach, a tem samem ułatwiają pracę serca i płuc. A zatem marsz będzie ćwiczeniem uspokajającem tylko wtedy, o ile będzie się odbywał w tempie 3—4 km/godz. i przy normalnem ułożeniu stóp. Marsz na palcach tak często dawany po biegu utrudnia przez pracę statyczną mięśni łydki, normalne krążenie krwi w mięśniach, które brały czynny udział w biegu, a tem samem opóźnia ich wypoczywanie; nie spełnia więc swego zadania, jako ćwiczenie uspakajające. Ćwiczenia przygotowujące do skoków i różnego rodzaju podskoki rozluźniające uważane są za ćwiczenia łatwe, w każdymbądź razie wymagające mniej wysiłku niż skłony napięte, zwisy i skoki. Dr. W. Missiuro i A. Perlberg stwierdzili, że w czasie ćwiczeń przygotowujących do skoków, ćwiczący zużywali przeciętnie na minutę 1885 $cm^3$ tlenu, a w czasie podskoków rozluźniających 1611 $cm^3$ na min. to znaczy, że około 7 razy więcej niż w stanie spoczynku. Tymczasem w czasie skoków, które uważamy za ćwiczenia intensywne, stwierdzili u tego samego ćwiczącego następujące zużycie tlenu podczas trzech rodzaji skoków: przy skoku łatwym 1471 $cm^3$ na min., przy trudniejszym — 1617 $cm^3$ na min., wreszcie przy skoku najtrudniejszym 1809 $cm^3$ na min. (zużycie tlenu było mierzone przez cały czas trwania ćwiczenia i obliczone dla wszystkich ćwiczeń w jednakowej jednostce czasu t. zn. $cm^3$ na min.). Tenże sam ćwiczący wykazał przy badaniach zużycie tlenu 1956 $cm^3$ na min. w czasie intensywnego biegu dokoła sali. Na podstawie tych liczb możemy stwierdzić, że natężenie wysiłku w czasie różnego rodzaju podskoków jest często nawet większe niż podczas skoków, a niewiele mniejsze niż w czasie intensywnego biegu, który jest najbardziej wysilającem ćwiczeniem lekcji gimnastyki. Możemy zatem łatwo wyprowadzić wniosek, że nie należy zaliczać podskoków do ćwiczeń łatwych — jedynie takie podskoki można uważać za mało wysilające, które będą wykonane w tempie powolnem, przy nieznacz-

nem oderwaniu palców stóp od podłogi. Dla lepszego uwypuklenia tego co było omawiane przy skokach podaję następujące zestawienie: przy 10-ciu podskokach na wysokość 10 cm. — ćwiczący wagi 67 kg. wykonał pracę 67 kilogramometrów. Przy tej samej ilości podskoków na wysokość 5 cm. — wykonał pracę 33,5 kilogramometrów przy podskokach na wysokość 1 cm. wykonana praca wynosiła 6,7 kilogramometrów.

Analizując oddziaływanie ćwiczeń na organizm należałoby się zatrzymać nad ćwiczeniami kończyn górnych wykonywanemi w postawie siedzącej. Wymaga się u nas, by ćwiczenia kończyn górnych dla młodzieży do lat 12—13 były dawane przeważnie w postawie siedzącej, celem przeciwdziałania powstawaniu nadmiernej krzywizny lędźwiowej. W prawidłowej postawie siedzącej wymaga się, by tułów był utrzymany w pozycji, prawie że prostopadłej do podłogi. Ponieważ utrzymanie równowagi w tej pozycji jest utrudnione, mięśnie tułowia są zmuszone przez cały czas ćwiczenia pracować statycznie dla utrzymania równowagi i należytej postawy, przez co utrudniają swobodne odychanie i normalne krążenie krwi w naczyniach krwionośnych. W związku z powyższem zagadnieniem przytaczam opinje niektórych uczonych. E. Hohwü Christensen podczas badań nad wentylacją i zużyciem tlenu w czasie ćwiczeń stwierdził: 1) Wentylacja osiąga wartości wyższe podczas pracy kończyn górnych niż podczas pracy kończyn dolnych. 2) Pobieranie tlenu zwiększa się ze wzrostem natężenia wysiłku, przyczem osiąga wartości najwyższe u osób nietrenowanych i podczas pracy kończyn górnych.

E. Hansen w pracy swojej „O współczynniku pracy pożytecznej podczas pracy krótkotrwałej' 'stwierdził, że różnica w wydajności pracy ½ i 1 minutowej jest 4 razy większa w pozycji stojącej niż w siedzącej.

Reasumując powyższe opinje należałoby się zastanowić, czy warto jednak dla osiągnięcia stosunkowo niewielkiej korzyści przeciwdziałania powstawaniu nadmiernej krzywizny lędźwiowej utrudniać pracę serca podczas dosyć natężających ćwiczeń kończyn górnych.

Tok lekcyjny dzielimy na trzy zasadnicze części: wstępną, główną i końcową.

Celem części wstępnej jest ułatwienie sercu, płucom i wogóle wszystkim organom pracującym stopniowego przygotowania się do intensywniejszej pracy. Według doświadczeń Hilla i Perlberg wystarczy 3—7 minut, by serce i płuca mogły rozpocząć pracę o pełnem natężeniu. Stopniowe przystosowanie się serca i płuc do pracy o peł-

nem natężeniu może nastąpić jedynie wtedy, jeżeli ćwiczenia będą o pracy dynamicznej, łatwe i mało natężające. Dlatego też popełnia się duży błąd stosując na początku ćwiczeń wstępnych intensywny bieg lub marsz w tempie zbyt szybkiem. Dr. Missiuro i Perlberg stwierdzili, że zużycie tlenu u badanych podczas marszu na początku lekcji wynosiło przeciętnie 1324 $cm^3$ na min. to znaczy, że około 5,5 razy więcej niż w stanie spoczynku. Marsz na początku lekcji powinien odbywać się w tempie 3—4 km. na godzinę, bez żadnych dodatkowych ćwiczeń jak wypady, podskoki i t. p. Jeżeli lekcję rozpoczynamy biegiem to należy również pamiętać, by nie odbywał się on w tempie szybszem jak 4—6 km. na godzinę. Również zbyt intensywne są ćwiczenia przygotowujące do skoków, dla tego też należałoby zastąpić je łatwemi rozluźniającemi podskokami. Wreszcie czas trwania ćwiczeń ograniczyć do 7 minut, by zyskać na czasie podczas prowadzenia ćwiczeń części głównej.

W części głównej toku lekcyjnego daje się 12 rodzaji ćwiczeń, z których przytaczam 6 pierwszych grup (dla młodzieży po 16 latach) celem dokładnego omówienia:

1) Ćwiczenia tułowia (przeważnie przygotowanie lub skłon napięty).

2) Ćwiczenia równoważne bez przyrządów,

3) Zwisy.

4) Ćwiczenia równoważne na przyrządach.

5) Ćwiczenia tułowia (przeważnie mięśni brzusznych, w wielu wypadkach podpory i stanie na rękach).

6) Ćwiczenia dysymetryczne ramion i nóg.

Badania przeprowadzone przez Dr. Missiurę i Perlberga wykazały, że w czasie wykonywania tych ćwiczeń przeciętne zużycie tlenu przez ćwiczącego wynosiło na jedno ćwiczenie 1063 $cm^3$ na min. W ciągu pozostałych 6-ciu ćwiczeń części głównej toku lekcyjnego, ćwiczący zużywali na jedno ćwiczenie 1530 $cm^3$ na min. (Liczby zużycia tlenu były otrzymane w ten sposób, że dodano ilości zużytego tlenu w ciągu 6-ciu ćwiczeń i podzielono następnie przez 6, otrzymując przeciętną wartość zużycia tlenu na jedno ćwiczenie na minutę. Zużycie tlenu podczas przerw między ćwiczeniami nie było brane pod uwagę). Biorąc następnie dla porównania ilość zużywanego tlenu, która dla części wstępnej toku lekcyjnego wynosi na jedno ćwiczenie 1328 $cm^3$ na min., a dla części końcowej na jedno ćwiczenie 1185 $cm^3$ na min. — łatwo zauważyć. że najmniejsza przeciętna ilość zużytego tlenu na jedno

ćwiczenie, przypada na 6 pierwszych ćwiczeń części głównej toku lekcyjnego).

Na podstawie powyższych danych cyfrowych możnaby przypuszczać, że są to najłatwiejsze ćwiczenia w toku lekcyjnym, tymczasem ci, którzy ćwiczą — dobrze wiedzą, jak męczący jest skłon napięty lub zwis i jak wyczerpuje nerwowo trudne ćwiczenia równoważne na przyrządach lub ćwiczenia dysymetryczne. Stosunkowo małą ilość zużycia tlenu przypadającą na te ćwiczenia należy tłomaczyć nie wielką ilością pracy czynnej, a przewagą pracy statycznej oraz dużem skupieniem uwagi.

Największe zapotrzebowanie tlenu podczas pracy statycznej przypada nie na samo ćwiczenie, ale bezpośrednio po jego zakończeniu, kiedy oddychanie i krążenie krwi może odbywać się normalnie. Wobec tego nasuwa się wniosek, że po intensywnych ćwiczeniach o przewadze pracy statycznej, należy dawać łatwe ćwiczenia o pracy dynamicznej, by ułatwić mięśniom poprzednio pracującym szybsze wypoczywanie. Tymczasem podobne następstwo ćwiczeń jest zamało uwzględnione w toku lekcyjnym, gdyż zgrupowano zbyt dużo po sobie następujących ćwiczeń o pracy statycznej, a ponich dano 6 nowych grup ćwiczeń bardzo intensywnych o przewadze pracy dynamicznej, a mianowicie:

1) Bieg krótki ale intensywny
2) Ćwiczenia tułowia.
3) Zwisy intensywniejsze niż na początku części głównej.
4) Ćwiczenia rozluźniające (w praktyce przeważnie daje się podskoki).
5) Skoki a) wolne b) mieszane c) strumieniem d) przerzuty
6) Ćwiczenia przygotowujące do walki wręcz.

M. E. Marschal w doświadczeniach swoich nad wpływem czynnego wypoczynku na zdolność pracy człowieka stwierdził: 1) Czynny wypoczynek podany w formie łatwych ćwiczeń o pracy dynamicznej po poprzedniej pracy statycznej powodował wzrost krzywej wydajności pracy. 2) Czynny wypoczynek po poprzedniej pracy dynamicznej również powodował wzrost krzywej wydajności pracy.

3) Intensywne ćwiczenia podczas aktywnego wypoczynku nietylko nie wzmagały wydajności pracy, ale ją obniżały.

E. Hansen w pracy swojej „Dług tlenowy ustroju w czasie i po pracy mięśniowej" twierdzi, że nie ulega wątpliwości, iż łatwe ćwiczenia przyspieszają wypoczywanie mięśni zmęczonych i wpływają na częściowe uregulowanie długu tlenowego, lecz jednocześnie całkowite

zużytkowanie energji w ustroju zwiększa się w czasie tych ćwiczeń i wskutek tego opóźnia się odnowa całego ustroju — dlatego jest niezmiernie ważne dawanie podczas gimnastyki po ćwiczeniach bardziej natężających nietylko ćwiczeń uspakajających, ale też dawanie krótkotrwałych zupełnych wypoczynków.

Biorąc pod uwagę doświadczenia W. Missiury, A. Perlberg, E. Marschala i E. Hansena należałoby zmienić kolejność ćwiczeń w toku lekcyjnym, trzymając się zasady, że po ćwiczeniach o przewadze pracy statycznej należy dawać ćwiczenia o przewadze pracy dynamicznej. Po ćwiczeniach bardziej intensywnych powinno się stosować ćwiczenia uspakajające, a w razie objawów większego zmęczenia stosować co pewien czas krótkie choćby kilkusekundowe wypoczynki, najlepiej w postawie leżącej, po zupełnem rozluźnieniu mięśni.

Nauczyciel nie powinien być krępowany przestrzeganiem kolejności ćwiczeń w tokach lekcyjnych, powinien mieć swobodę w doborze ćwiczeń i układaniu ich kolejności zależnej od ćwiczących i od objawów zmęczenia w czasie lekcji. Należałoby również poddać rewizji ilość ćwiczeń podawanych w toku lekcyjnym. Jeśli odliczymy czas zużyty na przyprowadzenie klasy do sali, na przebieranie się chłopców przed i po ćwiczeniach — to na przeprowadzenie lekcji pozostanie nam zaledwie 35 minut. Jest to zbyt krótki okres czasu na przeprowadzenie tak wielkiej ilości (25 — 30) ćwiczeń, a biorąc jeszcze pod uwagę niepomyślne warunki to znaczy — dużą frekwencję uczniów w klasach, ciasnotę sal gimnastycznych, niedostateczną ilość przyrządów i trudność podziału ćwiczących na grupy ze względu na brak miejsca na sali i małą karność młodzieży — przeprowadzenie lekcji jako metodycznej całości okaże się wprost niemożliwe.

Celem ćwiczeń końcowych jest ułatwienie organizmowi szybszego wypoczywania. Ponieważ organizm wymaga dla odpoczynku tlenu, dlatego głównem zadaniem tych ćwiczeń jest przyspieszenie dostarczenia tlenu do mięśni organów zmęczonych. Ćwiczenia osiągną jednak dopiero wtedy swój cel, jeżeli będą łatwe, o pracy dynamicznej i jeżeli przez swój ruch przepychając i pompując krew w naczyniach, ułatwią sercu szybsze dostarczanie jej z tlenem do organów zmęczonych.

Dlatego też nie należałoby dawać ćwiczeń końcowych w zbyt szybkiem tempie, ani takich przy których unosi się ciało choć na małą wysokość do góry (podskoki) oraz ćwiczeń działających hamująco na rytm oddychania (specjalne ćwiczenia oddechowe) śpiew podczas marszu. Dr. Missiuro po trzech minutach trwania ćwiczeń końcowych —

podczas marszu ze śpiewem stwierdził jeszcze zużycie tlenu 1161 $cm^3$ na min. t. zn. że około 4,5 razy więcej niż w stanie spoczynku.

Najlepszą formą ćwiczeń końcowych byłby ciepły natrysk, co się stosuje w szkołach w Danji. Nawet podczas najlepiej prowadzonych ćwiczeń końcowych organizm nie wypocznie zupełnie i uczniowie jeszcze zmęczeni powracają do szatni.

Hill stwierdza, że 90% wypoczynku występuje już po 7 — 8 minutach po ćwiczeniach, a u osób dobrze wytrenowanych jeszcze szybciej, oraz, że nie wszyscy ćwiczący wypoczywają w jednakowem tempie; osobnicy młodzi i ruchliwi odpoczywają prędzej niż starsi i powolni. Zupełny wypoczynek stwierdzono u badanych dopiero po 15—20 minutach. Jak z tego wynika główny okres wypoczynku uczniów przypada na ich pobyt po ćwiczeniach w szatni, — dlatego też niezmiernie jest ważne, by była ona dobrze przewietrzaną. Jeżeli wypoczynek odbywa się w nieodpowiednich warunkach, wtedy czas jego trwania przedłuża się na dalsze lekcje, co odbija się w rezultacie na wynikach pracy ucznia na lekcjach następujących bezpośrednio po gimnastyce.

Jak ważnem jest, by sale gimnastyczne były dobrze przewietrzane niech zilustrują powyższe dane liczbowe zużycia tlenu w czasie całego dnia zajęć w sali gimnastycznej. Dr. W. Missiuro i Perlberg stwierdzili, że ćwiczący zużywali przeciętnie na 25 minut trwania ćwiczeń, odliczając przerwy, 32,5 litrów tlenu. Jeśli dodamy do tego przerwy podczas poszczególnych ćwiczeń i czas pobytu uczniów w szatni, to liczbę tą należałoby powiększyć 1,5 razy. Wobec tego przeciętne zużycie tlenu przez jednego ucznia wyniesie około 52 litrów na godzinę gimnastyki, a klasa złożona z 60 uczniów (co się często spotyka w szkołach powszechnych) zużyje w ciągu lekcji 3120 litrów tlenu — co wyniesie przy 5-u godzinach zajęć liczbę 15100 litrów tlenu. Dla zużycia tak wielkiej ilości tlenu musiałoby przejść przez płuca ćwiczących 343200 litrów powietrza. Przy tak silnej wentylacji płuc, gdybyśmy nie zastąpili zużytego tlenu nowym zapasem prowadzenie zajęć byłoby wprost niemożliwe.

Przy opracowywaniu osnów lekcyjnych i prowadzeniu lekcji odczuwamy brak miernika dla określenia natężenia wysiłku poszczególnych ćwiczeń. Mierzenie zużycia tlenu jest dla nas niedostępne, dlatego też powinniśmy obserwować pewne czynności związane z pobieraniem tlenu przez organizm. Wśród nich na pierwszym planie należałoby wymienić rytm oddechowy i tętno. Znając rytm oddechowy i tętno w stanie spoczynku i bezpośrednio po pracy, można zorjentować się ile organizm zużył tlenu w czasie pracy i ogólnie można okre-

ślić stopień natężenia wysiłku podczas pracy. Ćwiczący zużywają przeciętnie w stanie spoczynku 200 — 300 $cm^3$ tlenu na min.

E. Chohwü Christensen stwierdził podczas swych badań, że głębokość oddechów w miarę trwania pracy jest niezależna od wzrostu wentylacji płuc — zaobserwował on tę samą głębokość przy wentylacji 37 litrów na min. i 112,25 l. na min. Wobec powyższego należy uważać, że zwiększenie się wentylacji w miarę trwania wysiłku jest następstwem bezpośredniem wzrostu częstotliwości oddechów.

Dr. P. Wójciak w pracy swej „Ciśnienie krwi i tętno u dzieci" twierdzi, że wzrost częstości tętna u dzieci w wieku szkolnym i powrót do normy spoczynkowej zależy od stopnia natężenia i czasu trwania pracy. Ze wzrostem intensywności i czasu trwania pracy wzrasta częstość tętna i przedłuża się jego powrót do normy. U dziewcząt wzrost częstości tętna jest większy niż u chłopców.

Tylko dokładna znajomość stopnia natężenia wysiłku podczas poszczególnych ćwiczeń w zależności od rytmu i czasu ich trwania pozwoli nam na właściwe opracowanie osnów lekcyjnych, na należyte przeprowadzenie lekcji gimnastyki z grupą młodzieży silniejszej lub słabszej i zapewni nam osiągnięcie dobrych wyników pracy.

## LITERATURA:


Dr. W. Missiuro i A. Perlberg — „Badanie wpływów lekcji gimnastyki na ustrój. Tok lekcyjny a zmiany oddychania.

Dr. A. Perlberg—Wymiana oddechowa podczas pracy u dzieci

Dr. P. Wójciak — Ciśnienie krwi i tętno u dzieci.

W. Sikorski — Gimnastyka.

A. V. Hill — Żywe maszynerje.

M. E. Marschall — Doświadczenia nad wpływem czynnego wypoczynku na zdolność pracy człowieka.

E. Hansen — Dług tlenowv ustroju w czasie i po pracy mięśniowej.

Dr. med. JANINA SMRECZYŃSKA.

# O badaniu hałasu w szkole.

(Z Zakładu Higjeny U. J. Dyrektor: Prof. Dr. Witold Gądzikiewicz).

O ile mi wiadomo dotąd przy badaniu stanu sanitarnego budynków szkolnych badań hałasu nie uwzględniano, co najwyżej zwracano jedynie uwagę na to czy szkoła jest położona w hałaśliwej części miasta. Wobec tego na propozycję p. prof. Gądzikiewicza, wykonałam badania nad hałasem w Gimnazjum SS. Urszulanek w Krakowie, w którem jestem lekarką szkolną.

Hałas badałam przyrządem Barkhausena, wyrabianym przez firmę Siemens i Halske, a wypożyczonym w Zakładzie Higjeny U. J. Dokładny opis przyrządu znajduje się w pracy kol. Henryka Gansa, p. t. „Hałas, jego wpływ na zdrowie i niektóre sposoby badania stosowane w higjenie", Medycyna, Nr. 18, 1934, i z tego powodu pomijam szczegółowy opis. Przyrząd wytwarza ton o wysokości 1000 drgań na sekundę; siłę tonu można zmieniać zapomocą potencjometru od dolnej granicy słyszalności aż do natężenia 100 fonów, któremi to jednostkami określamy siłę głosu. Dla objaśnienia dodaję, że górna granica natężenia głosu, wywołująca uczucie bólu w uchu, wynosi 130 fonów.

Badanie wykonujemy w ten sposób, że przykładamy do jednego ucha słuchawkę aparatu, przez którą słyszymy dźwięk, wydawany przez aparat; przesuwając potencjometr staramy się, aby ton w słuchawce zrównał się z siłą badanego hałasu. Zwykle przeprowadza się badania po kolei jednem i drugiem uchem i dopiero oblicza się z tych danych średnią arytmetyczną.

Wiadomo, że przedłużające się działanie silnych dźwięków ma wpływ ujemny na narząd słuchu. Przy tak silnym hałasie jak np. w niektórych fabrykach, gdzie natężenie hałasu przekracza 100 fonów, przychodzi do znacznego upośledzenia słuchu, do t. zw. głuchoty zawodowej, przy której znika wrażliwość na wysokie tony (występują zmiany w narządzie Cortiego).

W szkole nie zachodzi taka ewentualność, ponieważ nie mamy do czynienia z hałasem o tak silnem natężeniu, jednak również hałas mniejszy ale ustawiczny wywiera niekorzystny wpływ na stan ogólny organizmu. Przy badaniu hałasu w szkole wchodzi głównie w grę wpływ ogólny, przedewszystkiem na system nerwowy, gdyż stale powtarzający się hałas rozprasza uwagę, powoduje podrażnienie psychiczne, wywołuje znużenie umysłowe, a ponadto w wyraźnym stopniu zmniejsza wydajność pracy. Prócz tego silny hałas w szkole może uczniom z osłabionym słuchem uniemożliwić korzystanie z lekcyj.

Badania przeprowadzałam podczas lekcyj szkolnych i uwzględniłam głównie hałas dochodzący z ulicy. Ponadto uwzględniłam hałas dolatujący do klas z lekcyj gimnastyki, które odbywają się w sali gimnastycznej albo w ogrodzie, oraz hałas z sali ćwiczeń praktycznych.

Gimnazjum, w którem wykonałam badania, jest położone na początku ulicy Starowiślnej przy N-rze 3 — 5, niedaleko jej skrzyżowania z 3 ważnemi arterjami ruchu, a ponadto ta część ulicy Starowiślnej, przy której mieści się szkoła, jest oddzielona tylko małym skwerem od ulicy Wielopole. Na ulicy Starowiślnej jak i na krzyżujących się z nią arterjach (św. Gertrudy, Potockiego, Sienna) przechodzą dwutorowe linje tramwajowe. Wszystkie te ulice są brukowane kostką kamienną i tylko początek ulicy Wielopole koło głównej Poczty jest asfaltowany.

Jak wiadomo natężenie hałasu zależy od rodzaju nawierzchni ulicy, rodzaju pojazdów oraz szybkości ruchu. Kostka kamienna należy do bruków najhałaśliwszych. Asfalt zmniejsza siłę hałasu w porównaniu z kostką o 25 — 30%. Dla orjentacji przytaczam parę danych z pracy kol. Gansa: hałas powodowany przez
samochód osobowy na kostce wynosi 65 fonów, na asfalcie 45 fonów,
wóz ciężarowy na kostce wynosi 70 fonów, na asfalcie 50 fonów,
Najcichszym brukiem wogóle jest kostka drewniana, której w Krakowie niema, zresztą taki bruk chociaż jest najcichszym, ma jednak inne duże wady, łatwo bowiem ulega gniciu, niszczy się szybko i wytwarza dużą ilość kurzu.

W szkole, w której przeprowadzałam badania, połowa klas jest umieszczona od strony ogrodu, reszta od ulicy Starowiślnej. W klasach, położonych od strony ulicy, stwierdziłam przy zamkniętych oknach następujące natężenie hałasu wywołanego przez rozmaite pojazdy:

| | | |
|---|---|---|
| przejeżdżający tramwaj . . . . | 45—50 | fonów |
| dzwonek tramwajowy . . . . | 50—60 | " |
| wóz ciężarowy (zależnie od wielkości) | 35—45—60 | " |
| sygnał samochodowy . . . . . . | 55 | " |
| Dorożka konna . . . . . . . | 40—50 | " |

Do klas położonych od ogrodu hałas uliczny dochodzi w znacznie słabszem natężeniu tak, że można odróżnić jedynie dzwoniący tramwaj i sygnały samochodowe. Natężenie ogólnego hałasu, dochodzącego z ulicy, wynosi w tych klasach 15 — 20 fonów.

Z cyfr przytoczonych powyżej widać, że hałas dochodzący z ulicy jest bardzo silny. Hałas ten ponadto jest prawie ustawiczny, jak to wskazują cyfry podające częstość ruchu poszczególnych pojazdów. Zliczyłam, że w ciągu godziny przejeżdża mniej więcej:

| | |
|---|---|
| tramwaji | 40—70 |
| aut | 10—15 |
| wozów ciężarowych | 5—15 |
| dorożek konnych | 10—15 |

Hałas, dolatujący z ogrodu, z odbywającej się tam lekcji gimnastyki, w chwilach gdy dzieci głośniej się zachowują, dosięga natężenia 20 fonów. Lekcje gimnastyki w ogrodzie odbywają się tylko podczas ciepłych dni jesiennych i wiosennych.

Najhałaśliwszem z ćwiczeń praktycznych jest struganie drzewa; hałas, który wtedy dochodzi do klas położonych niżej, dosięga natężenia 50 — 60 fonów. Mimo swego natężenia hałas ten nie odgrywa poważniejszej roli, ponieważ lekcje strugania odbywają się tylko przez kilka godzin w ciągu roku szkolnego; inne zajęcia praktyczne hałasu nie powodują. Sala gimnastyczna w gmachu szkolnym jest w ten sposób umieszczona, że hałas stamtąd do klas nie dochodzi. Na pauzach hałas powodowany przez dzieci dosięga natężenia bardzo wysokiego, mianowicie 60 — 75 fonów.

Badałam również wpływ otwarcia okien na wzmożenie się siły hałasu dochodzącego z ulicy. Otwarcie górnej części okna zwiększa hałas o 5 fonów, otwarcie całego okna o około 10 — 15 fonów. Wznoszenie się na piętra nie wpływa zbyt wyraźnie na osłabienie siły hałasu; różnica między piętrem 4. a 1. dosięga około 5 fonów.

Ruch uliczny jest zatem główną przyczyną hałasu, panującego w szkole. Pożądane byłoby wydanie przez powołane władze odpowiednich zarządzeń, zwalczających i zmniejszających hałas uliczny obok budynków szkolnych; szłoby tu głównie o wydanie zakazu sygnałów dźwiękowych, zmniejszenie szybkości ruchu, odpowiednie urządzenie nawierzchni ulicy.

NARCYZ NONAS

# Osiem gier polowych dla kl. I gimnazjum nowego typu.

Z pracy w Rejówce, osiedlu szkolnem gimnazjum im. M. Reya Zboru Ewangelicko-Augsburskiego w Warszawie.

Programy nauki w gimnazjach nowego typu w dziale ćwiczeń cielesnych uwzględniają gry i ćwiczenia polowe i kładą na nie duży nacisk. Zasób materjału i wysokie wymagania programowe, podane jako wyniki do osiągnięcia w każdej klasie, stawiają ten dział wychowania fizycznego, z pośród innych w programie uwzględnionych, bodajże na pierwszem miejscu, zwłaszcza, że działowi temu postawiono wysokie cele utylitarne i psychiczno-wychowawcze.

Dział ćwiczeń i gier polowych jest właściwie ciągle jeszcze nowością chociaż trzeci rok mija od czasu wprowadzenia go do obowiązujących programów. Zamało mamy jeszcze tu doświadczenia zespołowego. W ostatnim roku pojawiło się coprawda sporo nawet obszerniejszych publikacyj z tego zakresu. Ale mają one za przedmiot albo rozważania natury teoretycznej, albo — jeśli nawet praktycznej — to są znowu wzięte żywcem niemal z harcerstwa, mało, albo wcale nieprzystosowane dla szkoły.

A jednak między harcerskiemi a szkolnemi metodami rozwiązywania tego rodzaju zagadnień istnieć muszą niewątpliwie różnice, wynikające choćby z charakteru i celu obu instytucyj kształcących młodzież.

Wydaje mi się, że nie można podać i zalecić do uprawiania z młodzieżą gry polowej, która zrodzona została przy stole autora, nie widziała może nawet światła dziennego i terenu, albo wykonana została gdzieś, kiedyś, przez jakiś zespół ćwiczących w specjalnych warunkach, udała się lub „powinna" się była udać, bo dobrze była pomyślana. Takich typowych, teoretycznie dobrych, a w wykonaniu

mdłych, nieinteresujących lub zgoła niemożliwych do przeprowadzenia, gier — jest w obecnie używanych jeszcze zbiorach wiele.

W mojem mniemaniu właściwą jest rzeczą, by każde ćwiczenie lub gra polowa:

a) miała ciekawą, podniecającą wyobraźnię, wolę i inteligencję ćwiczącego, fabułę, ale nie należy zapominać, że to jest tylko okrasą gry, — cel jest istotą;
b) służy celom ważniejszym i zabawie;
c) uwzględniały społeczność ćwiczących i zainteresowania właściwe wiekowi;
d) nadawały się dla dużych liczebnie klas szkolnych;
e) były możliwe do przeprowadzenia przez jednego nauczyciela (organizatora i sędziego w jednej osobie);
f) nie były zbyt skomplikowane, i niemożliwemi do wykonania,
g) obywały się małą ilością, niewymyślnych przyborów;
h) nie trwały ponad 2 godziny;
i) były poprzedzone krótkiem, treściwem wprowadzeniem ćwiczących w grę (przygotowaniem);
j) dawały ćwiczącym dużą samodzielność organizacji, planu i działania grupowego i jednostkowego;
k) dawały wyraźny i nie zatrudny do osiągnięcia wynik gry;
e) zakończone były omówieniem.

W konstrukcji podanych niżej gier starałem się uwzględnić te tendencje. Podane gry są oryginalne lub daleko idącą modyfikacją gier harcerskich z przystosowaniem do potrzeb i metod szkolnych.

1. *Zasadzka.*

Cel gry: nauka orjentowania się i poruszania w terenie, ćwiczenie słuchu, ocena odległości:

Teren: dowolny, najlepiej droga w terenie zakrytym, lesistym.

Przybory: latarki.

Zastosowanie: kl. I.

1. Przygotowanie. Instruktor dzieli ćwiczących na dwie współzawodniczące ze sobą oddziały, równe liczebnie i równo wyposażone w sprzęt, latarki elektryczne. Oddziały wybierają sobie dowódców i zastępców dowódców. Po omówieniu warunków gry przez intruktora oba oddziały mają pod przewodnictwem swych dowódców odprawę, na której rozdzielają między sobą funkcje, wynikające z warunków gry, rozdzielają sprzęt, układają plan działania, ustalają punkty

terenowe dla zasadzki lub podchodzenia, ustalają znaki porozumiewawcze (np. jeden głos sowy = jestem wzięty do niewoli przez słaby oddział, podwójny głos = jestem wzięty do niewoli przez cały oddział i t. p.). Instruktor rysuje odręczny szkic sytuacyjny terenu gry na tablicy lub wskazuje na szkicu w dużej skali (np. 1:5000), ostatecznie na planie (1:25 000 lub 1:100 000), wskazuje kierunek marszu zasadzki (oddziału, udającego się na zasadzkę) i wyznacza odcinek drogi 200—500 metrowy, na którym winna być zorganizowana zasadzka.

Objaśnienia dla zasadzki: wybrać w wyznaczonym odcinku drogi najlepszy wdłg. mniemania oddziału punkt terenu, obsadzić go jedną lub dwiema grupami, po jednej lub obu stronach drogi, nie dalej, niż 20 kroków wbok drogi, wybrać miejsce dla dowódcy (wiadome dla reszty oddziału), wysunąć (lub nie) 2 podsłuchy (podać zadanie) przed zasadzką, starać się dopuścić przeciwnika (grupę, niż pojedyńczych ćwiczących, na 25 kroków i oświetlić go latarkami).

Objaśnienia dla oddziału z zadaniem wykrycia zasadzki: zorganizować oddział (np. 2 wywiadowców na czoło, w niewielkiej za nimi odległości dowódca lub z-ca d-cy, reszta oddziału skupiona grupa, rząd lub dwójki, nieco wtyle 2—3 dł. jako straż tylna i eskorta jeńców), posuwać się po wyznaczonym kierunku marszu, badając przy pomocy 2 wywiadowców teren drogi i 25 kroków wbok z jednej i drugiej strony, zbliżyć się do oddziału w zasadzce conajmniej na 50 kroków i oświetlić go latarkami.

2. Przepisy gry. 1) zachowanie ciszy, 2) środki porozumiewawcze: głosy zwierząt lub ptaków, szept, znaki ręką i zachowaniem się wywiadowców lub d-cy (zatrzymanie się wywiadowców jest znakiem do zatrzymania się d-cy i oddziału, „padnij" d-cy — jest hasłem do krycia się oddział, podniesienie się d-cy i marsz rozkazem do uczynienia tego samego dla reszty oddziału), 3) użycie światła tylko dla odkrycia zasadzki lub oddziału przeciwnego, pojedyńczo używać świateł nie wolno, 4) zasadzka wygrywa, jeżeli oświetli przeciwnika na 25 (najwyżej) kroków (sprawdza i rozstrzyga sędzia - instruktor), 5) oddział przeciwny wygrywa, jeżeli oświetli zasadzkę na 50 (najwyżej) kroków, 6) przy spotkaniu wolno wziąć jeńca przez dotknięcie go ręką; jeńców odprowadza się do sił głównych; jeńcom nie wolno wyrywać się, szamotać, uciekać, krzyczeć i przeszkadzać grającym; w chwili dostania się do niewoli mogą wydać krótki znak umówiony ostrzegawczy dla własnego oddziału (głos zwierzęcia lub ptaka).

3. Przebieg gry. Oddział zasadzki wychodzi w teren pod do-

wództwem swego d-cy i zasadza się w myśl warunków gry. Na zorganizowanie zasadzki ma 10 min. czasu. W 10 min. po wyjściu zasadzki wyrusza oddział przeciwny. Sędzia - instruktor idzie z nimi. Oddział ten posuwa się cichaczem, badając przy pomocy wywiadowców lub doraźnie wysyłanych patroli (2 chł.) teren zagrożony. Z meldunków otrzymywanych d-ca oddziału winien zorjentować się o miejscu zasadzki (nieruchomej) i odkryć ją światłem w myśl przepisów. Czas gry: do 45 min. Zakończenie gry lub przerwanie z jakiegoś powodu: kilka długich gwizdów syreny lub trąbki.

4. Omówienie. Po skończeniu następuje omówienie gry, w którem głos mają: d-cy oddziałów (przekładają swe plany działania), ćwiczący (uwagi, kwestje sporne) i instruktor (przebieg gry, usterki i wady założenia i wykonania gry, zalety, wynik gry).

Uwagi: 1) gra możliwa do wykonania i we dnie w terenie porosłym gęstemi zaroślami, 2) prócz oświetlenia można dozwolić np. na okrzyk „hurra", 3) grę należy przerobić dwukrotnie.

### 2. *Za głosem ptaków lub zwierząt.*

Cel gry: nauka orjentowania się i poruszania w terenie, ćwiczenie słuchu.

Teren: las.

Pora: wieczór.

Zastosowanie: kl. I (i starsze kl. szkoły powsz.).

1. Przygotowanie. Instruktor dzieli ćwiczących na 2—6 współzawodniczących ze sobą zastępów. Zastępy równe liczebnie (6-10 ćwiczących). Każdy zastęp wybiera zpośród siebie zastępowego, który wyznacza chłopcom w swym zastępie numery kolejne sam biorąc numer ostani. Instruktor wybiera kilku (tyle, ile zastępów) chłopców, najlepiej naśladujących głosy ptaków lub zwierząt. Ci produkują swe „głosy" zastępom. Instruktor kryje „ptaki" („zwierzęta") w głębi lasu, 200—400 m. w różnych kierunkach od miejsca zbiórki reszty zastępów.

Objaśnienia dla „ptaków": nie wolno mu zmieniać miejsca ukrycia, wydawać głosy w odstępach czasu 20—30 sekundowych, niezbyt głośno, od czasu usłyszenia syreny — znaku rozpoczęcia gdy — do jej skończenia, t. j. dopóki przy nim nie zbierze się cały zastęp poszukujący.

Objaśnienia dla zastępów poszukujących „ptaka": zachowanie ciszy, na znak dany przez instr. po rozpoczęciu gry zastępowi wysyłają

numery pierwsze na poszukiwania „swych ptaków", w 1—2 minutowych odstępach czasu na znak instruktora będą wyruszały kolejne numery z każdego zastępu do „ptaków"; kto znajdzie „swego ptaka" zatrzymuje się przy nim i czeka, aż zbierze się cały zastęp towarzyszy, wtedy zastępowy wraz ze „schwytanym ptakiem" i zastępem maszeruje nakazanym szykiem (np. rzędem) najkrótszą drogą (bez biegania) na miejsce zbiórki i meldując instr. swoje przybycie.

2. Przepisy gry. 1) zachowanie ciszy, 2) nie wolno używać światła, 3) nie wolno biegać, 4) nie wolno „pomagać„ „ptakom" w wydawaniu głosów, 5) wygrywa zastęp, który najpoprawniej się zachowując, najwcześniej przybędzie i zamelduje się instr. na miejscu zbiórki; kolejność innych miejsc zastępów określa instruktor na zasadzie przebiegu gry, 6) kilka długich gwizdów syreny oznacza zbiórkę (dla ewentualnych „zaginionych").

3. Przebieg gry. Instruktor wyprowadza przygotowanych (zapoznanych z przepisami i objaśnionych o przebiegu gry) ćwiczących w teren, rozprowadza „ptaki" do kryjówek, sprawdza organizację zastępów, daje sygnał rozpoczęcia gdy i znaki (w 1—2 min. odstępach czasu) na wysyłanie kolejnych numerów z zastępów; chłopcy pojedyńczo, kierując się słuchem szukają „swych ptaków" i korygują błędny kierunek swej drogi coraz to odzywającemi się głosami ptaków; pełny zastęp po odszukaniu ptaka wraca z nim nakazanym szykiem na miejsce zbiórki i melduje się instruktorowi.

4. Omówienie gry następuje po jej skończeniu. Instr. podaje zauważony przebieg gry, omawia usterki i zalety zachowania się poszukujących chłopców i całych zastępów, ustala wynik gry. „Ptaki" mówią o swych spostrzeżeniach. Zastępowi i inni ćwiczący wypowiadają swoje uwagi i podnoszą kwestje sporne.

### 3. *Naprzełaj w lesie z kompasem.*

Cel gry: orjentowanie się i poruszanie w terenie według stron świata przy pomocy kompasu.

Teren: las.

Pora: dzień.

Przybory: kompasy (lub busole).

Zastosowanie: kl. I.

1. Przygotowanie. Instruktor poucza ćwiczących o celu i sprawach orjentowania się w terenie przy pomocy kompasu. Rozdaje zastępom kompasy, daje kilka minut czasu na obejrzenie ich i ćwiczenia

w użyciu kompasu przez każdego z ćwiczących. Następnie dzieli ćwiczących na 4 współzawodniczące ze sobą zastępy, równe liczebnie i równo wyposażone w sprzęt pomocniczy, kompasy (busole). Wybiera miejsce zaczęcia gry, znacząc je np. wbitą chorągiewką (lepiej jeżeli w tem miejscu będzie jakiś nietrudny do zapamiętania punkt terenu, np. pagórek, drzewo, krzak, kamień).

2. Przepisy gry: 1) gra składa się z 2 części 10—30 minutowych, 2) pierwsza część gry polega: na marszu zastępu wdłg. kompasu w kierunku podanym przez instruktora 200—1000 m. (1000 m = 66 podwójnych kroków) i ukryciu przez zastęp w celu marszu jednego z chłopców zastępu oraz powrócić tą samą drogą do miejsca zaczęcia gry, 3) druga część gry polega: na marszu zastępu wdłg. kompasu w zmienionym, nowopodanym przez instr. kierunku, na odległość podaną w pierwszej części gry, odbyciu schowanego chłopca (przez zastęp, który poprzednio szedł w tym kierunku), ocenie, czy ich kierunek i odległość marszu pokrywa się z kierunkiem i odległością marszu poprzednio tu byłego zastępu i powrócić tą samą drogą do miejsca zbiórki, 4) w obu częściach gry nie wolno biegać; maszerować w szyku nakazanym przez instruktora, 5) ukrytym chłopcom nie wolno zmieniać miejsca ukrycia, 6) wygrywa zastęp, który wypełni obie części gry. najszybciej, najsprawniej i wykaże się najmniejszemi błędami odchylenia w ocenie odegłości i kierunku marszu w obu częściach gry.

3. Przebieg gry. Na sygnał zaczęcia gry zastępy wyruszają w nakazanych szykach, w kierunkach podanych w I cz. gry. W czasie marszu 2—3 chłopców z zastępu zajmuje się obliczaniem długości drogi przebywanej, 2—4 pracuje przy kompasie, 2—3 utrzymuje kierunek marszu na poszczególne punkty terenu, leżące na osi marszu a podawane im przez obsługę kompasu (busoli), zastępowy czuwa nad całością pracy w zastępie, on też wyznacza (po naradzie z zastępem) miejsce ukrycia swego kolegi z zastępu, prowadzi wreszcie zastęp powrotną drogą na miejsce zbiórki i melduje instr. o wypełnieniu zadania.

W drugiej cz. gry, po otrzymaniu nowych kierunków marszu i znaku zaczęcia gry, maszerują zastępy w sposób podobny jak w I cz. gry, odnajdują schowanego, oceniają odchylenie (w stopniach — i krokach (od kierunku marszu) swego a zastępu poprzedniego) i odległości i wracają na miejsce zbiórki.

4. Omówienie mieści w sobie zauważone przez zastępy odchylenia od kierunku i odległości, uwagi instr. o całości gry i ustalenie wyniku gry.

Uwaga: zamiast chłopca można ukryć jakiś przedmiot np. zawiesić na drzewie kolorową szarfę, wetknąć w ziemię chorągiewkę.

4. *Naprzełaj w lesie z zegarkiem.*

W pogodny, słoneczny dzień, w niezbyt gęstym lesie grę „Naprzełaj w lesie z kompasem" można zmodyfikować, dając ćwiczącym zamiast kompasów zegarki. W przygotowaniu gdy należy oczywiście zanajomić ćwiczących ze sposobem odnajdywania stron świata przy pomocy słońca i zegarka. Długość trasy marszu w podanym kierunku musi być oczywiście w tym wypadku znacznie zmniejszona. Należy też położyć duży nacisk na dobieranie widoczniejszych punktów terenowych, leżących w kierunku marszu oraz na ciągłą korektę kierunku marszu wdłg. zegarka i słońca.

Uwaga: gra ta winna się odbywać w godzinach południowych (10—14), bowiem o tej porze tylko możemy z większą dokładnością odnajdywać strony świata przy pomocy słońca i zegarka.

5. *Marsz wdłg. szkicu.*

Cel gry: korzystanie ze szkicu w celach orjentacyjnych, odnajdywanie waszego stanowiska na szkicu i w terenie przedmiotów, przedstawionych na szkicu i naodwrót, nauka poruszania się całego zastępu w terenie, ocena odległości.

Teren: dowolny, bogato udrożony.

Pora: dzień.

Przybory: szkice terenu.

Zastosowanie: kl. I.

1. Przygotowanie. Instruktor ogólnie zapoznaje ćwiczących z pojęciami: mapa, plan, szkic; zapoznaje ćwiczących ze znakami konwencjonalnemi używanemi na szkicach, rozpatruje z ćwiczącymi jakiś szkic (najlepiej duży, narysowany odręcznie na tablicy), dzieli ćwiczących na 4—6 zastępów (równych liczebnie i równo wyposażonych w sprzęt). Zastępy organizują się same.

W miejscu wymarszu otrzymują zastępy szkice terenu i zaznaczone nim strzałkami (lub barwnym ołówkiem) kierunki marszu i odcinki tras, wyznaczonych poszczególnym zastępom do prowadzenia reszty ćwiczących.

Instr. wyznacza zastęp prowadzący na I odcinku trasy, poleca obeznanie w marszu długości swego odcinka trasy, obserwację terenu

przebywanego, wykrywanie niedokładności i braków szkicu (dwa ostatnie polecenia mają wszystkie zastępy w ciągu całego marszu) i daje znak rozpoczęcia gry.

2. Przebieg gry. Zastępy maszerują w nakazanych szykach marszu (np. zastęp prowadzący rzędem po prawej stronie drogi, inne zastępy rzędami po obu stronach drogi, odstęp 10 kroków między zastępami), sprawdzają prawidłowość prowadzenia zastępu prowadzącego, obserwują teren i wykrywają braki i niedokładności szkicu. Po pierwszym etapie następuje omówienie tej części trasy i zachowanie się zastępu prowadzącego, wreszcie zmiana zastępu prowadzącego. I tak etapami dochodzimy do zamierzonego celu. Etapy winny być niezbyt długie (do 2 km.).

3. Omówienie gry winno zawierać spostrzeżenia instr. o zachowaniu się zastępu w marszu, zebranie spostrzeżeń o brakach i niedokładnościach szkicu, omówienie zaobserwowanych ciekawszych form i punktów terenowych i ustalenie wyniku gry.

### 6. *Wyprawa ze szkicem po skarby.*

Cel gry: korzystanie ze szkicu w celach orjentacyjnych.

Teren: dowolny, bogato udrożony.

Pora: dzień.

Przybory: szkice terenu, „skarby".

Zastosowanie kl. I.

1. Przygotowanie. Instr. zaznajamia ćwiczących z pojęciem szkicu, dzieli ćwiczącyh na 2—4 zastępy. Zastępy organizują się same. W miejscu wymarszu otrzymują zastępy szkice terenu z zanaczonemi na nich (strzałkami lub barwnym ołówkiem) trasami marszu i „skarby" do ukrycia w określonym na szkicu (zaznaczyć te punkty terenu np. x) miejscu. Instr. wydaje polecenia: szyku marszowego (np. zastępy zwartemi grupami), obliczenia długości trasy przebytej, obserwacji terenu przebywanego, wykrywania braków i niedokładności terenu oraz schowania „tajemniczych" (dla innych zastępów) „skarbów" w miejscach oznaczonych (np. x) na szkicu.

2. Przebieg gry. Zastępy wyruszają na sygnał rozpoczęcia gry swojemi trasami. W zastępach 2—3 chłopców zajmuje się obliczeniem długości trasy, reszta obserwuje teren i porównywa poszczególne punkty terenu z podobnemi naniesionemi na szkicu. Po dojściu do celu zastęp chowa „tajemniczy skarb" (np. kolorową szarfę) w promieniu 10-ciu kroków od punktu oznaczonego (np. x) na szkicu i wraca naj-

krótszą drogą do punktu wyjścia, meldując instruktorowi o wykonaniu zadania.

Po przybyciu wszystkich zastępów instruktor zamienia zastępom szkice. Zastępy orjentują się w nowych warunkach marszu (nowe trasy) i na sygnał wyruszają po „skarby", prowadząc — podobnie jak w pierwszej części gry — obserwacje terenu i obliczanie długości trasy. Odnalazłszy „skarb", wracają tą samą drogą z powrotem do miejsca zbiórki.

3. Przepisy gry: 1) nie wolno biegać, 2) „skarb" winien być ukryty wpromieniu 10 kroków od punktu oznaczonego (x) na szkicu tak, by przynajmniej część jego widziano (np. z pod ziemi, dziupli drzewa), 3) „skarb" winien być tak ukryty, by osoby postronne (np. zajęci pracą w polu, pasterze) tego nie dostrzegły.

4. Omówienie zawiera: spostrzeżenie zastępów, oddanie instr. „skarbów" i ustalenie wyniku gry na mocy: podanych ocen długości trasy, schowaniu sprytnego (w myśl przepisów gry) i odnalezieniu skarbu, zachowaniu się zastępów podczas gry i słuszności obserwacyj terenu, poczynionych przez zastępy w obu częściach gry.

### 7. *Różnemi drogami do celu.*

Cel gry: korzystanie ze szkicu (mapy) w celach orjentacyjnych

Teren: dowolny, bogato udrożony.

Pora: dzień.

Przybory: szkice (mapy) terenu.

Zastosowanie: kl. I.

1. Przygotowanie. Instruktor dzieli ćwiczących na 2—4 zastępy, które organizują się same. W miejscu wymarszu otrzymują zastępy szkice terenu z zaznaczonemi na nich (strzałkami lub barwnym (ołówkiem) trasami marszu. Instr. wydaje nakaz szyku marszowego (np. zastępy w dwójkach) i polecenia: obliczenia długości trasy przebytej, obserwacji terenu i wykrywania braków i niedokładności szkicu.

2. Przebieg gry. Zastępy wyruszają na sygnał zaczęcia gry swojemi trasami. W zastępie: 2—3 chłopców zajmuje się obliczaniem długości trasy, reszta obserwuje teren i porównywa go z przedmiotami naniesionemi na szkicu. Zastępowy reguluje tempo marszu, kierunek i utrzymuje porządek szyku w zastępie. Po dojściu do celu (oznaczonego na szkicu np. x) zastęp oczekuje instruktora. Instr. wybrać sobie może trasę jakiegoś zastępu lub całkiem różną. Po zejściu się wszystkich zastępów u celu.

3. Następuje omówienie i ustalenie wyniku gry.

Uwaga: 1) w pewnych wypadkach można też zamienić w zastępach szkice i maszerować powrotnemi drogami do punktu wyjścia.

2) bardzo pożądanem utrudnieniem gry będzie podanie zastępom czasu przebycia swych tras. Koniecznem jest wtedy przydzielenie każdemu zastępowi choćby po jednym zegarku i ustalenie jednakowego czasu przed wymarszem.

3) pożądanem przy tej grze jest użycie kompasu.

8. *Z wieścią do oblężonej twierdzy.*

Cel gry: ćwiczenie w podchodzeniu i obserwacji.

Teren: urozmaicony.

Pora: wieczór (lub dzień).

Przybory: latarki, szyfrowane listy.

Zastosowanie: kl. I (i wyższe).

1. Przygotowanie. Instruktor dzieli ćwiczących na 2 współzawodniczące ze sobą, równe liczebnie (10—25) oddziały. W terenie, na szkicu (lepiej) lub planie określa granice gry. Przyjmuje się jakiś punkt terenu (dom, miejsce oznaczone ostatecznie kilku chorągiewkami) za oblężoną twierdzą. Jeden oddział oblega (zdecydował się „wziąć głodem") twierdzę, w której pozostała przy życiu nieliczna (1—3 chł.) załoga. Twierdza ledwo się już trzyma, oczekuje pomocy lub conajmniej części. Drugi oddział jest właśnie grupą wywiadowców, których zadaniem jest przekraść się z wieścią (listem zaszyfrowanym) do twierdzy. Oblegający rozstawili swe straże stałe i ruchome (patrole w sile 2—4 chł.) wokół twierdzy i strzegą do niej dostępu w odległości 25—100 kroków. Listy zaszyfrowane (np. w rodzaju: o 21 godzinie przybędzie pomoc; szyfr: — 21 g — dz — n — — prz — b — dz — p — m — c (wypuszczone samogłoski zastąpiono kreskami),

lub: p 21 hpeźjojf rsźzcfeźf rpupd (litery właściwe tekstu zastąpione są następną literą alfabetu).

posiada każdy wywiadowca, ci starają się, każdy samodzielnie czy grupami, przedrzeć przez linje oblegających, by przenieść wieść do twierdzy.

2. Przebieg gry. Zależnie od zadania oddziały organizują się. Oblegający np. w następujący sposób: Dowódca oddziału wyznacza 3—4 straże (po 2 chł.) stałe dla strzeżenia szczególnie trudnych punktów terenu. 2—4 patrole (2—4 chł.) ruchome, które mają krążyć

po wyznaczonych odcinkach terenu od jednej do drugiej straży, reszta oddziału z d-cą znajduje się w odwodzie (wśród nich 2—3 gońców), Oddział obmyśla znaki umówione (np. jeden przeciągły świst — na pomoc, dwa krótkie — atakuje większa grupa i t. d.).

Oddział wywiadowców znowu organizuje się np. w sposób następujący: wydziela 3—4 grupki i kilku pojedyńczych wywiadowców, ustala punkty terenu, w których zamierza przedzierać się, obmyśla fałszywe ataki i t. d.

Na sygnał rozpoczęcia gry (np. 3 długie głosy trąbki) oba oddziały zaczynają swe działania. Wywiadowcy starają się w ciągu określonego (30—60 min.) czasu gry przenieść choćby jedną wieść do twierdzy, oblegający zaś przeszkadzają temu, wyłapując wywiadowców i przejmując listy, które starają się odszyfrować. Jeśli odszyfrują list lub nie dopuszczą ani jednego do twierdzy — wygrywają. W przeciwnym razie wygrywają oblężeni w tem wyższym stosunku, im więcej wywiadowców przekradło się z listem do twierdzy i im mniej wywiadowców dostało się do niewoli. Gra toczy się do sygnału instruktora (kilka przeciągłych głosów trąbki) kończącego grę.

3. Przepisy gry: 1) wywiadowców wolno chwytać (brać do niewoli) na terenie 25—100 kroków od twierdzy, 2) złapany bliżej niż 25 kroków od twierdzy — przekradł się, 3) złapany dalej niż 100 kroków od twierdzy jest wypuszczony na wolność, 4) oblegających wolno chwytać poza 100 krokami od twierdzy, 5) niewolnik w chwyta się przez dotknięcie ręką i odprowadzenie do swych odwodów, 6) niewolnikom nie wolno uciekać i przestają brać czynny udział w grze, 7) wywiadowca-niewolnik oddaje bez rewizji niesiony przez się list chwytającemu go, 8) kwestje sporne rozstrzyga instr. - sędzia gry, którego stałe miejsce jest w pobliżu twierdzy, 9) wynik gry ustala się na omówieniu, po skończeniu gry.

4. Omówienie. Dowódcy obu oddziałów przedstawiają swe plany działania i organizację oddziałów. Ćwiczący wypowiadają się w kwestjach spornych i niejasnych. Instruktor omawia błędy i zalety działania i organizacji oddziałów, rozstrzyga kwestje sporne i ustala wynik gry.

Uwaga: grę należy przerobić dwustronnie.

Z. Wyrobek — Harcerz w polu.

A. Kelus — Nauczanie terenoznawstwa w świetle uzasadnień wynikających z kierunków ideologicznych wychowania fizycznego.

M. S. W., P. U. W. F. i P. W. — „Szkoła Junaka".

J. Jasiński — Gry i ćwiczenia terenowe.

# Oceny książek.

R a f a ł  M a l c z e w s k i: *„Tatry i Podhale"*. Wydawnictwo Polskie. Poznań.

W szeregu tomów wydawnictwa „Cuda Polski" — obecnie wyszło już osiem — pióra pierwszorzędnych znawców, aby tylko wymienić A. Janowskiego, St. Wasylewskiego, Jerzego Remera, zajmuje zaszczytne miejsce ostatni: „Tatry i Podhale". Rafał Malczewski znany jako malarz, taternik i wielbiciel górskiej przyrody, podjął się niełatwego zadania opisania na dwustu stronach których niemal połowę wypełniają pierwszorzędne rotograwurowe ilustracje, możliwie wszechstronnie wszystkich zjawisk składających się w naszej wyobraźni na ideowy kompleks Tatr i Podhala. Trzeba przyznać, że autor przeprowadził w sposób oryginalny swój zamiar i że różnorodność treści jest duża.

Opowiada w pierwszym rozdziale: „od prawiecza do dziś" o ewolucji zapatrywań i wiedzy o tej za dawnych czasów tak mało znanej krainie, potem o folklorze i rodzimej sztuce zdobniczej i niektórych mniej znanych jej objawach, jak naprzykład o prastarych drewnianych kościółkach u podnóża Tatr. Rozdział „Życie przyrody" przedstawia nam najciekawsze okazy górskiej fauny i flory, „ujarzmienie Tatr" opis, jak to od czasów Chałubińskiego zaczynano się wdzierać pod opieką górali przytrzymujących „na śtyrbnych miejscach lelawe nogi dolskich panów" na coraz trudniejsze szczyty i ściany. Bardzo właściwa jest przestroga skierowana do początkującego turysty, do „zadufanego we własne siły łaszika", aby zachować umiar i więcej kierował się rozumem a nie sercem. Wreszcie daje w krótkim zarysie żywy opis wędrówki głównymi szlakami tatrzańskiemi, zwiedzając najważniejsze partje tych gór, drogich każdemu, który choć raz je poznał, i kończy swe dzieło okrzykiem:

„Cóż? — Miota tobą radość?—Twoja jest ta ziemia"!

Chwytają za serce obeznanego z jędrną gwarą góralską liczne wyrywki z piosenek, „powiedzonka" i opisy ciężkiego życia nie tyle dzisiejszego często zdegenerowanego zakopiańskiego ludu, ale „wartkiego człeka", któremu paliło się w rękach, skoro zdecydował się ruszyć do pracy.

Wyróżnić też należy pieczołowitość, którą poświęcił tak zasłużony wydawca cyklu „Cuda Polski", R. Wegner, zewnętrznej szacie tego pod względem krajoznawstwa tak ciekawego zbioru. Zwłaszcza w tomie o Tatrach znajdujemy szereg bardzo udałych reprodukcji ze zdjęć najlepszych naszych amatorów.

*Dr. Smoluchowski.*

M g r.  J a n  J a s i ń s k i. *Gry i ćwiczenia terenowe.* Poznań, Księgarnia Św. Wojciecha, 1935, str. 189 m. 8-ki, 25 ilustr.

Pomimo zastrzeżeń autora, że „p r a w d o p o d o b n i e książka posiada pewne braki" — książka istotnie je po-

siada, ale w porównaniu z zaletami są one tak małe, iż możnaby je pominąć milczeniem, gdyby nie obowiązek objektywizmu.

Zupełnie pomijam w omówieniu kwestję podejścia (nacisk na formy zabawowe, na utylitaryzm, rola współzawodnictwa i t. d.) i systematyki ćwiczeń terenowych — jest to rzecz do dyskusji i zależy przedewszystkiem od indywidualnego ujęcia autora — ograniczam się do omówienia braków, które każdemu czytelnikowi się nasuwają.

Przydałyby się dokładniejsze opisy ćwiczeń, nawet na koszt ilości. Niektóre z nich przedstawiają się niewyraźnie — trzeba je po kilka razy czytać a nawet samemu uzupełniać, by móc odtworzyć ich przebieg i możliwości. Zresztą jest to drobiazg, który przy następnem wydaniu łatwo da się usunąć, poważniejszym brakiem są zbyt szczupłe wskazówki metodyczne. W tak nowym dziale, jak ćwiczenia terenowe, przy braku specjalistów, powinny one odgrywać jedną z najważniejszych pozycyj tego rodzaju podręcznika „przeznaczonego dla szkół i stowarzyszeń". Można się obawiać, że stosowanie ćwiczeń terenowych bez dokładnego nastawienia metodycznego nie tylko nie przyniesie pożytku, lecz zrazi prowadzących, którzy winę swoich niepowodzeń złożą na karb „złej książki".

A zalety? Wydanie ładne, doskonały papier, druk, bez najmniejszego zarzutu rysunki (autora). Całość książki składa się z dwóch części — teoretycznej, omawiającej z rozmaitych punktów widzenia znaczenie i wartość ćwiczeń terenowych, oraz podającej w zarysie metodyczne wskazówki, i — części szczegółowej, obejmującej opisy właściwych ćwiczeń, poczynając od najprostszych do bardzo skomplikowanych gier wojennych. Autor starał się nawet podać rozkład materjału ćwiczebnego na poszczególne klasy szkoły powszechnej i średniej. Czy jest on dobry — wykaże praktyka, w tej chwili nasuwa się tylko jedna luźna uwaga, że czas na przerabianie tych ćwiczeń jest w możliwościach szkoły tak krótki, iż niesposób przeprowadzić całego programu, podanego przez autora. Książka napewno wypełnia dotkliwie odczuwaną lukę w zakresie ćwiczeń terenowych. Wyrobka „Harcerz w polu" spełnił już swoje twórcze zadanie i wychował nowe pokolenie. Obecne wymagania życia są inne i do nich właśnie dostosował Jasiński swój podręcznik. Najważniejszą nowością tego zbioru jest fakt dostosowania, może niezbyt widocznego zzewnątrz, wszystkich zabaw, gier i ćwiczeń do obrony kraju. Po przez wesołe, niby nic nieznaczące gry i ćwiczenia dąży się konsekwentnie do wyrobienia w ćwiczących tych cech i umiejętności, które napewno przydadzą się w wojsku. W książkę swoją włożył autor wiele trudu i starania. Widać, że pisał ją człowiek znający się na rzeczy i umiejący pracować.

Książka, z całą pewnością wartościowa, powinna znaleźć się w ręku każdego wychowawcy fizycznego i każdego instruktora harcerskiego, a nawet — wśród wojskowych.

*Mgr. Oskar Żawrocki, Rydzyna.*

Królikiewicz Adam, Mjr. *Jeździec i koń w terenie i skoku.* Z przedmową gen. bryg. d-ra Bol. Wieniawy-Długoszowskiego. Główna Księgarnia Wojskowa, Warszawa, 1935 r. Cena 4 zł.

Chlubnie znany w całej Polsce i w wielu krajach starego i nowego kontynentu, wielokrotny mistrz i wybitny znawca sportu jeździeckiego major Królikiewicz dzieli się z czytelnikami na łamach pięknej tej książki swem długoletniem doświadczeniem w zakresie jazdy i sportu konnego.

Książka dzieli się na zasadnicze cztery części, które z kolei rozpadają się na rozdziały pomniejsze, omawiające z wielką drobiazgowością i niepospolitem znawstwem rzeczy dany temat.

W pierwszej autor omawia jak pracować nad koniem i sobą, aby opanować skoki w terenie i na przeszkodach, a więc zakres wyszkolenia młodego konia, naturalne pomoce (główne i dodatkowe), sztuczne, półsiad, pierwsze lekcje galopu z podjezdkami, znaczenie przeszkód, zachowanie się jeźdźca i konia w skoku i główne grupy mięśni konia. Ujeżdżanie młodego konia powinno zdaniem autora trwać 2 lata. Łącznie z tem autor analizuje pierwszy rok przygotowania konia do skoku, pracę przygotowawczą na przeszkodach w pierwszym i w drugim podokresie oraz pracę w drugim roku przygotowania konia. Część pierwsza stanowi gros materjału pracy. Zawiera ona szereg lekcyj praktycznych i wskazówek metodycznych z omawianego zakresu. W pozostałych trzech częściach znajdujemy opis budowy przeszkód różnego rodzaju, wjazdów, zjazdów i przebiegów. Wyszkolić konia już znarowionego — a jeźdźca zmanierowanego to zagadnienie szczególnie trudne. To też autor wiele miejsca poświęca omówieniu najczęstszych błędów ujeżdżania oraz ich sposobów naprawy, opisowi ćwiczeń pomocniczych i doskonalących oraz sposobem naprawy wadliwego stylu skoku. Omówienie podbijania oraz rozprężania konia, utrzymania w sprawności konia już przygotowanego, wreszcie próby konia wierzchowego i pielęgnacji nóg konia zamykają tę pożyteczną książkę. Praca zawiera szereg ciekawych ilustracyj. Będzie ona nieocenioną wprost pomocą dla każdego oficera broni konnych i jeźdźca - sportowca, zwłaszcza młodego.

Wyjątkowo sympatyczną tę książkę gorąco można polecić dla wszystkich, którzy pragną poznać zasady tego pięknego i rycerskiego sportu.

*D. Rosenberg.*

J a n u s z  S t ę p o w s k i. *Na morskich szańcach Rzplitej.* Wydawnictwo Ligi Morskiej i Kolonjalnej. Warszawa, 1935 r. cena zł. 3,50.

Utwór sceniczny „Na morskich szańcach Rzplitej" jest wierną kroniką historyczną 1635 roku. W którym to czasie doszły do głosu najpiękniejsze, niesłusznie dziś zapomniane plany morskie, precyzyjnie na daleką przyszłość zakrojone przez króla Władysława IV. Plany te z winy ówczesnego warcholstwa szlachty i sejmowładztwa, nie zostały zrealizowane, jednak w przestrzeni czasu nie zginęły, zachowując w pełni swój wychowawczy drogowskaz. Na zbudowanie samodzielnego portu w Gdyni, już wtedy w obliczu nieuniknionej wojny ze Szwecją, zwrócił pierwszy w Polsce uwagę hetman Koniecpolski. Król Władysław ze swej strony, chociażby wbrew panom sejmowym i ich typowo lądowej polityce, fortyfikuje szańce morskie, a najlepszy pancerz dla nich widzi w silnej, dobrze uzbrojnej flocie wojennej. Uzdrowienie smutnej wówczas w Polsce strony gospodarczej w przededniu wojny i konieczności wypłacania żołdu armji, znajduje ten król w nowem, nieznanem naówczas źródle krocianych funduszów w cłach morskich. Dla gruntownego poznania Pomorza i wybrzeża, każe znakomitym topografom i inżynierom opracować pierwszą mapę Zatoki Puckiej i okolicy twierdz Tczewa, Grudziądza i Gniewu.

Wiernie wspierają króla w jego wybiegających w przyszłość planach, światlejsze umysły nielicznych Polaków, dla których „Salus Rei Publicae suprema lex est". Przepięknem uosobieniem tego pięknego patrjotyzmu jest główna postać dramatu Stępowskiego: pułkownik

Lanckoroński, strażnik helski, który wiernie stoi na szańcach morskich Rzplitej, a choć w służbie tej wzrok stracił i siły swe sterał, żyje nadal mocą ukochania potężnego żywiołu i polskiej floty.

Niestety więcej było ludzi złych i ciemnych, którzy w tych czasach przeciwstawiali się rozumnym planom królewskim. Przedstawicielami tego szarego, ciemnego tłumu są tutaj: Czarpski, kapitan kartaunów, wodzirej sejmowy oraz Łatek, szlachetka w wojennym zaciągu.

Konflikt między temi dwoma obozami jest osnową interesująco zainscenizowanej akcji, rozwijającej się na tle zdarzeń historycznych i wplecionej przez autora intrygi miłosnej, której tu znów głównymi bohaterami są: pełna dziewczęcego wdzięku Krystyna, córka pułkownika Lanckorońskiego i Wołk, pułkownik wojska zaporoskiego. Zatarg króla ze stanami szlacheckiemi kończy się porażką króla i unicestwieniem jego planów. Tem niemniej pełne rozmachu projekty ożywiają w wizji ślepego strażnika helskiego, jawiąc się przed jego niewidzącemi oczyma jako dalekie jasnowidzenie istotnych, rzeczywistych wyników pracy polskiej na morzu w przyszłości w czasach dzisiejszych.

Utwór zawiera wiele przepięknych pełnych nastroju scen, obok których żywo i z humorem przedstawione są sceny zbiorowe.

„Morskie szańce Rzplitej" z ogromnem powodzeniem nadawane były przez Polskie Radjo, jako słuchowisko na uroczystość „Święta Morza" 28 czerwca 1934 roku. Ilustracja muzyczna, drukowana w nutach załączonych w książce, jest dziełem zmarłego kompozytora Władysława Macury, znanego szerokim kołom słuchaczy radjowych z licznych, pięknych i niezapomnianych utworów muzycznych.

Niewątpliwie książka Janusza Stępowskiego znajdzie nietylko chętnych czytelników, ale powinna wejść również do stałego repertuaru przedstawień szkolnych i amatorskich, stanowiąc pierwszy, a istotnie piękny utwór sceniczny, związany z najaktualniejszemi zagadnieniami doby dzisiejszej.

*„Gdynia"*. Tamże. Cena zł. 1.

Rozwijająca się z prawdziwem powodzeniem ostatniemi czasy nasza literatura marynistyczna, wzbogacona została dwiema pracami Stępowskiego, laureata nagrody marynistycznej im. J. Szareckiego za poemat p. t. „Legenda o masztowej sośnie". Książki te, zwłaszcza ciekawe i cenne są dlatego, że autor ich należy do nielicznych jeszcze dziś pisarzy polskich, którzy zetknęli się bezpośrednio z morzem w czasie pięknej, a zarazem twardej służby marynarskiej na statku szkolnym „Lwów". Nic więc dziwnego, że autor przy swoim talencie, umiłowaniu tematu, bogactwie języka, opanowaniu staropolszczyzny i słownictwa morskiego oraz przy wielkiej sumienności może wiernie oddać każde zagadnienie z tej dziedziny.

W tej książce w wierszach Stępowskiego przewija się w pięknych, żywo i z talentem napisanych obrazach, nić historyczna dziejów ubogiej, nieznanej nikomu wioski rybackiej Gdyni, do czasów świetnego jej rozkwitu w kształtach twórczego, wspaniałego portu Polski nad Bałtykiem. Utwory poetyckie przerobione zostały na deklamacje solowe i chóralne przez Wandę Tatarkiewicz - Małkowską, reżyserkę wielu radjowych słuchowisk dla młodzieży, która w inscenizacji, załączonej w tekście, podaje również wszystkie wskazówki, potrzebne tak dla kierownictwa reżyserskiego, jak i dla poszczególnych aktorów - amatorów. Prócz inscenizacji, książka zawiera przytem gotową ilustrację muzyczną w postaci drukowanych nut. Wspomnieć

wypada, że również ilustracja muzyczna do „Gdyni" jest dziełem Władysława Macury.

Obok inscenizacji utworu poetyckiego J. Stępowskiego p. t. „Gdynia", druga część, zawarta w niniejszym zbiorze, przynosi dwa swoiste, oryginalne utwory kaszubskie również w inscenizacji Wandy Tatarkiewicz-Małkowskiej wraz z gotowemi nutami W. Macury. Są to utrzymane w stylu ludowym dwie popularne pieśni kaszubskie: „Oj żeglarze, żeglaj - że..." i „Marsz kaszubski", napisany przez Hieronima Dordowskiego, piękna pamiątka *polskości* na Pomorzu z roku 1880. Utwory te niewątpliwie zbliżą Czytelników - słuchaczy do gwary kaszubskiej, „ogarniając" — w myśl cytatu przedmowy — „całość naszego wybrzeża morskiego pamięcią prastarego przysłowia:

„Niema Kaszub bez Polonji, a bez Kaszub — Polści".

Książka p. t. „Gdynia" wydana została z niezwykłą troską o szatę graficzną Jest ozdobiona licznemi rysunkami art. mal. Adama Siemiaszko i barwną, wielokolorową akwarelą art. mal. Bolesława Surałło. Podobnie, jak i poprzednia godna jest jak najszerszego rozpowszechnienia, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej, dla której stanowić będzie jedno z ogniw przywiązania do tradycji Polskiego Morza.

*D. Rosenberg.*

K a r a j e w. *„Turist - Wojennyj topograf.* Turysta - wojennym topografem. Ogiz. Fizkultura i Turizm — G. N.

Książka ta rzuca jasne światło na cele i zadania wych. fiz. w Rosji Sowieckiej. Wystarcza stwierdzenie faktu, że przeciętnemu turyście sowieckiemu stawia się tak trudne zadania z zakresu praktycznego, ściśle przystosowanego do warunków bojowych, terenoznawstwa, że niejednokrotnie u nas przeszkolony wojskowy nie mógłby stanąć na wysokości wymagań „turystycznych" Sowietów. Mówiąc wprost wycieczki turystyczne mają być prowadzone tak, aby przygotować topografa - turystę zdolnego do wykonania w zakresie tej specjalności wszelkich zadań bojowych. Po 12 dniach ćwiczeń, przerabiania zadań w terenie „turysta" powinien opanować posługiwanie się mapą, wykonanie szkiców z mapy i perspektywicznych, zdjęć terenowych w marszu i dostosować je do celów walki, wykonać w ciągu 7—8 minut szkic bojowy z meldunkiem i planem ognia. Propagowana we wszelkich formach turystyka ma to zadanie ułatwić i upowszechnić, oraz dzięki skierowaniu zainteresowań ku pewnym określonym, bezpośrednim celom dać szybkie i efektywne rezultaty. Strona techniczna pominąwszy pewne błędy jest ujęta dość głęboko, zwłaszcza pod względem terenoznawstwa wojskowego — stosowanego, w którym specjalnie podkreśla umiejętność posługiwania się fotografją lotniczą. Prócz wiadomości ściśle fachowych zawiera podręcznik wskazówki metodyczne, dotyczące organizacji wycieczek i nauczania praktycznego, na które jest zwrócona duża uwaga. Możność realizacji programów podanych przez autora wydaje się w praktyce być wątpliwa tak ze względu na mały wymiar czasu, jak i na duży stosunkowo zakres materjału, wymagający odpowiedniego przygotowania i przerobienia, oraz dość dużego zasobu inteligencji przeciętnego turysty.

*Sz.*

*Sport dietiam* — Sport dla dzieci. Ogiz Moskwa 1934. Opracowana przez sekcję pracy wśród dzieci Wyższego Związku Kultury Fizycznej Rosji Sowieckiej książeczka, ujmuje całokształt sportów dla młodzieży w wieku od lat 12 — 17 tak szkolnej, jak i zrzeszonej w organizacjach i stowarzyszeniach. W pierwszej części metodyczno-organizacyjnej podane są ogólne wy-

tyczne treningu w poszczególnych gałęziach sportu, wskazówki organizacyjne przy urządzaniu i przeprowadzaniu zawodów, oraz normujące zakres i sposób wprowadzenia w nich elementów przygotowania wojennego. Druga część zawiera przepisy techniczne dla poszczególnych sportów lekkiej atletyki, pływania, wioślarstwa, narciarstwa i łyżwiarstwa, oraz gier sportowych, piłki nożnej, koszykówki, siatkówki, hokeja, tennisa i wybijanki. Ujęcie przepisów dla dzieci jest niemal przetransplantowane żywcem z wzorów dla starszych; są tylko pewne odchylenia co do jakości przyborów sportowych oraz terenów celem ograniczenia pracy fizycznej do możliwości organizmu dziecka. Zwraca uwagę podkreślenie konieczności wprowadzenia ściśle ujętych przepisanych zawodów, oraz prowadzenia sytematycznego, stałego treningu celem nabywania od lat najmłodszych na podłożu ogólnej sprawności odpowiedniej prawidłowej techniki zawodniczej, prowadzącej w następstwie do wyników wysokiej klasy. Poważnie ustosunkowano się do zagadnień ochrony wrażliwego organizmu dziecka od uszkodzeń, zaznaczono bardzo silnie konieczność odpowiednich badań lekarskich i dozoru prowadzącego zaprawę instruktora, określono warunki atmosferyczne (temperaturę, stan pogdy), w jakich dla danego wieku zawody mogą się odbywać. Zwrócono uwagę na konieczność wprowadzenia sportów uzupełniających - korektywnych. Posunięto się do tego, że od dziecka - zawodnika wymaga się prowadzenia dzienniczka „samokontroli". Ogólne ujęcie poważne i przemyślane, odbiega jednak dość znacznie od naszych pojęć, zwłaszcza co do specjalizacji i ścisłości formy technicznej da omawianych okresów wieku, oraz możności uprawiania zawodniczego przez dzieci i młodzież niektórych z podanych sportów bez szkody dla zdrowia.

*Ss.*

# *Z prasy polskiej.*

Dr. Wincenty Czech. *Wpływ służby wojskowej na rozwój fizyczny żołnierzy.* Lekarz Wojskowy T. XVII Nr. 1935 r.

Praca oparta na pomiarach uczniów Szkoły Podchorążych rezerwy przy wstąpieniu do szkoły i w okresie końcowym służby. Ilość badanych wyniosła 695 osób co stanowi cyfrę pozwalającą na wyciąganie wniosków, tem bardziej, że uzyskane przez autora dane nie wykazały ani większych wahań ani poważniejszych sprzeczności w wynikach. Pomiary objęły: wzrost, wagę, objętość klatki piersiowej, jej rozszerzalność przy wdechu, obwód w pasie, pomiary spirometryczne i dynamometryczne. Z ogólnej ilości badanych 50% stanowili osobnicy nie uprawiający ćwiczeń fizycznych przed wstąpieniem do szkoły, przeciętny wiek badanych wynosił 21—23 lat, za wyjątkiem plutonu weterynaryjnego, gdzie wiek żołnierzy był znacznie wyższy, bo 27.2 lat. Z przytoczonych zestawień tabelarycznych wynika że:

1. Wzrost w okresie pobytu w szkole wzrastał przeciętnie o 0.2—0.3 ctm we wszystkich baterjach za wyjątkiem plutonu weterynaryjnego, w którym wiek podchorążych był znacznie wyższy potwierdza to twierdzenia szeregu autorów, że wzrost zakończa się znacznie po 21 roku życia (Quetellet termin ten określa na 30 l. Roberts 22 l., Villerme na 23 l., Baster na 35 l.).

2. Bardzo znacznym zmianom ulegał ciężar ciała badanych: w tych wypadkach, w których waga ciała przy wstąpieniu do szkoły okazała się niższą od normy odpowiadającej wzrostowi autor stwierdził jej przyrost pod wpływem warunków służby wojskowej, tam zaś gdzie w początkowym okresie służby wojskowej waga była zbyt wysoką, autor obserwował jej spadek.

3. Rozszerzalność klatki piersiowej u badanych uległa z reguły zwiększeniu.

4. Dane spirometryczne wykazały u badanych zwiększanie się pojemności płuc o około 10% pierwotnej pojemności w tych wypadkach kiedy pojemność płuc wynosiła 4—5 tys. cm.$^3$; w wypadkach zaś niskiej pojemności poprawa wyraziła się tem, że trzy kolejno po sobie następujące pomiary dawały cyfry do siebie zbliżone, podczas gdy u osób ogólnie słabych i nietrenowanych w tym wypadku dają się notować znaczne różnice w cyfrowych wynikach kolejnych badań.

5. Dynametryczne badania górnych kończyn wykazały wybitne zwiększenie się siły rąk.

6. Obwód w pasie uległ zwiększeniu.

Uzyskane wyniki badań pozwalają autorowi twierdzić że wojskowa służba wywiera dodatni wpływ na właściwości fizyczne ludzkiego organizmu „kształtuje i podciąga jednostkę do norm fizjologicznych". Kończąc omawianie uzyskanych wyników swych badań autor wypowiada zdanie, że lekarze wojskowi odpowiedzialni za utrzymanie stanów liczbowych armji muszą mieć „zapewniony wpływ wybitny, a nawet decydujący na sprawy wychowania fizycznego" i że członkowie organizacyj PW powinni podlegać badaniom lekarskim.

Z.

# *Z prasy obcej.*

Emanuel Hansen. *Dr. phil. Rytmiske Bevaegelser og Enkeltbevaegelser.* Ruchy rytmiczne i pojedyńcze. Nordisk Kvinnogymnastik Nr. 3, 1935.

Powyższy referat autor wygłosił w zeszłym roku na zgromadzeniu oddziału duńskiego Północnego Związku Gimnastyki Kobiecej.

Zaczyna się on określeniem dobrze znanego podziału ruchów ustroju ludzkiego na świadome i nieświadome. Grupy te zdaniem autora nie mogą być ściśle rozgraniczane, albowiem bardzo często ruch świadomy posiada w sobie momenty odruchu. Gdy powstaje się z krzesła, wykonywa się cały szereg odruchów, a momentów takich będzie coraz to więcej, w miarę jak ruch ten będzie powtarzany, t. zn. wyćwiczony. A więc ruch świadomy może przez ćwiczenie zamienić się na ruch nieświadomy.

Jeśli mamy wykonać tak zw. ruch świadomy, to związana z nim czynność nerwowa jest następująca: W świadomości kształtuje się obraz ruchu, jaki ma się wykonać. O ile zostało okazane ćwiczenie gimnastyczne, staramy się zachować w swej świadomości obraz wykonanych ruchów z możliwie największą dokładnością. Z ośrodków świadomości wychodzą następnie bodźce do nadrzędnych ośrodków ruchowych, wysyłających bodźce do podrzędnych ośrodków ruchowych i wreszcie stąd wychodzą bodźce do poszczególnych mięśni, które mają wywołać ruch. Lecz od tej chwili, skoro — jak wyraża się autor — ośrodki rucho-

we wydały jakgdyby polecenie o wykonaniu odnośnego ruchu, następująca potem czynność nerwowa jest całkowicie nieświadoma. Rozstrzyganie o tem jakie mięśnie w poszczególnych przypadkach powinno się zaprzątać do działania, znajduje się całkowicie poza obrębem świadomości, która bardziej nie jest w możności sprawić, by mięśnie te kurczyły się z odpowiednią siłą i w odpowiednim czasie.

W gimnastyce kładziono duży nacisk na uświadomienie sobie nazw poszczególnych mięśni, zaprzątniętych przy wykonywaniu pewnego ruchu. Że usiłowanie takie przy dążeniu do osiągnięcia racjonalnego systemu gimnastycznego jest bezsprzecznie warte trudu, autor się zgadza, lecz — podobnie jak Lindhard — uważa, że sprawa ta jest bez znaczenia dla ćwiczącego.

W związku z tem autor podaje bardzo pouczającą bajkę indyjską p. t. „Przekleństwo żółwia": Żółw zapytał znienawidzonego stonoga: „Jak to być może, że ty idąc, wiesz zawsze, którą nogą masz zacząć, która ma być druga — a następnie trzecia; która potem ma nastąpić jako czwarta, jako piąta i jako szósta, — czy później następuje dziesiąta albo numer 100, — co jednocześnie czyni druga, i siódma; czy zatrzymuje się ona, czy też postępuje dalej; — czy ty, gdyś doszedł do N. 917, musisz podnieść N. 700 i przystawić do ziemi N. 39, zgiąć N. 100 lub wyprostować N. 4? — Stonóg zamilkł i odtąd nie mógł poruszać ani jednym członkiem. Zapomniał on, którą nogę ma najpierw podnieść, a im więcej się nad tem zastanawiał, tem mniej mógł sobie przypomnieć".

Hansen przytacza następnie uwagę autora, który podał powyższą opowieść: „Pomimo, że człowiek nie posiada 1000 nóg, to ma 322 kości, wyposażone odpowiednio nazwanemi mięśniami, z których wiele składa się z części, również odpowiednio nazwanych i posiadających odrębne działanie. Gdyby istotnie do kierowania każdą z poszczególnych części mięśnia niezbędny był świadomy bodziec woli, któryby do wywołania zamierzonego ruchu zaprzątał je w odpowiednim czasie, to wszyscy musieliby posiadać gruntowną znajomość anatonomji, — albo też tylko anatomowie mogliby poruszać się".

Lecz szczęśliwie sprawa przedstawia się inaczej. Nasze ruchy byłyby w najwyższym stopniu niedostateczne, gdybyśmy w każdym poszczególnym przypadku ważyli, jakie mięśnie należy skurczyć, a jakie rozluźnić. Spotkałby nas los stunoga: nie moglibyśmy poruszać ani jednym członkiem.

Autor podkreśla, że ruch świadomy wywołuje zgóry w ośrodkach naszej świadomości obraz ruchu, lecz procesy, jakie prowadzą do wykonania go w szczegółach, są nieświadome. Czy rezultat będzie odpowiadał pierwotnemu projektowi, zależy częściowo od stopnia skomplikowania ruchu, częściowo od zdolności koordynowania osobnika. Ruchem skoordynowanym nazywamy taki, który odpowiada swemu założeniu. Jeśli utworzyliśmy sobie w naszej świadomości obraz ruchu, t. zn. wyobraziliśmy sobie, w jaki sposób ma wyglądać ruch, który mamy zamiar wykonać i, jeśli następnie udało się nam wykonać go w ścisłej zgodzie z naszem zamierzeniem powiadamy, że jest on skoordynowany. W zasadzie dochodzi do tego jeszcze wymagania by ruch był wykonany z możliwie najmniejszem zużyciem energji.

Koordynacja ruchu zależna jest od tego, czy bodźce ośrodków ruchowych (jak już podkreślono nieświadome) są skierowane do odpowiednich mięśni, natrafiają w odpowiednim czasie i z odpowiedniem napięciem. Jednakże do

opanowania całkowitej koordynacji konieczne są nietylko te bodźce, które biegną od centralnego układu nerwowego do mięśni, ale również biegnące w przeciwnym kierunku. Idzie o to, że w mózgu stale odbywa się kontrola przebiegu ruchu. O ile okaże się, że ruch nie jest zgodny z pierwotnym obrazem mogą ewentualnie w ośrodkach ruchowych wystąpić nowe bodźce, mające na celu skorygowanie rozpoczętego już ruchu. Może to zachodzić jedynie przy ruchach stosunkowo wolnych; przy szybkich natomiast błędy są nie do naprawy; możemy jedynie osiągnąć właściwy ruch przy nowych próbach. Autor celem podkreślenia znaczenia bodźców czuciowych dla koordynacji, wskazuje że pewne choroby układu nerwowego, sprowadzające przerwanie ciągłości dróg czuciowych sprawiają, że wszelka subtelna koordynacja jest wykluczona. Ruchy stają się nieopanowane i noszą cechy przypadkowości.

Przy ściślejszem badaniu ruchów świadomych — jak powiada autor — koniecznem jest wspomnieć, że przeciwstawieniem ruchu jest postawa, w czasie której zadanie polega na wzajemnem utrwaleniu (fiksacji) poszczególnych części ciała. Różnica zaznacza się nietylko zewnętrznie, lecz i w odniesieniu do działających sił i jako skutek tego również pod względem innerwacji mięśniowej występują tak wielkie kontrasty pomiędzy postawami a ruchami, że z tego stanowiska słusznie jest podzielić ruchy na dwie zasadnicze grupy: 1 — takie ruchy, przy których wyłączony jest wszelki moment utrwalenia i 2 — stanowiącą właściwie kombinację ru- i utrwalenia. W skład grupy pierwszej wchodzą ruchy rytmiczne (dwukierunkowe), które, zarówno pod względem celu, jak i wykonania, stanowią bezpośrednie przeciwstawienie podstaw i winny być traktowane jako najczystsze pomuje ruchy pojedyncze, które wychodzą z pewnej określonej postawy i wykonystacie ruchów ciała. Druga grupa obeiwa się je w tym celu, by znów stanąć w innej określonej postawie. Składają się więc one z kombinacji ruchu i ustalenia.

*Ruchy rytmiczne.* W ogólności ściślejsze badanie rozmaitych ruchów okazuje się trudnem i dlatego może być jedynie mowa o zajmowaniu się najprostszemi formami. Przy rejestrowaniu prostego ruchu rytmicznego jest widoczne, że ruchy bardzo wolne nie mogą być wykonywane równomiernie. Istnieje zatem pewna granica prędkości, której niepodobna obniżyć, jeśli się pragnie osiągnąć równomierny ruch w jednym i w drugim kierunku.

Ruchy wykonywane w jednym i w drugim kierunku posiadają tę właściwość, że niekiedy jeden kierunek ruchu może być dłużej akcentowany od drugiego. Jeśli skierujemy uwagę na ruch, w wielu przypadkach odniesiemy wrażenie, że bodźce w jednym kierunku odbywają się bardziej świadomie niż w drugim. Zjawisko to może występować również zupełnie objektywnie, gdyż okazuje się, że prędkość jest większa w kierunku akcentowanym, niż w przeciwnym. Akcentowanie takie jest zjawiskiem powszedniem w rytmicznych ćwiczeniach gimnastycznych, wykonywanych z towarzyszeniem muzyki, albowiem wiele urywków muzycznych dobiera się do gimnastyki rytmicznej właśnie dlatego, że posiadają rytmiczną zmienność akcentowanych i nieakcentowanych części taktu. Głównie w tym splocie akcentowanych i nieakcentowanych faz tkwi uczucie zadowolenia. Czy zadowolenie to wyłącznie uzasadnia ze stanowiska muzyki, czy też odnosi się również do innerwacji ruchowej — zdaniem autora — trudno jest orzec, lecz — jak powiada — pewne

jest, że ruchy dwukierunkowe często są akcentowane zupełnie samorzutnie. Akcentowanie to nie jest przypadkowe zdaniem autora między innemi i dlatego, że przy pewnym ruchu odbywa się ono zawsze w tym samym kierunku. Jeśli idzie o wrażenie, jakie odnosi osobnik sam przy wykonywaniu szeregu ruchów dwukierunkowych, to odczuwa on je nie jako odchylenia w obu kierunkach, wypływające z postawy spoczynkowej (pośredniej), lecz jako ruchy w jednym kierunku z pewnej postawy spoczynkowej, do której dąży za każdym razem.

Co się tyczy czynności mięśni, to autor przedewszystkiem zwraca uwagę na wielkie trudności, nastręczające się przy ustaleniu tych mięśni, które są czynne przy różnych fazach ruchu. W istocie niema niezawodnych metod, umożliwiających takie określenie. Przy badaniu pojedyńczego stawu możemy z pomocą preparatu kostno-stawowego odmierzyć skrócenie się i wydłużenie odnośnych mięśni w czasie ruchu w stawie. W ten sposób możemy się dowiedzieć, czy istnieją warunki mechaniczne dla współdziałania poszczególnych mięśni w czasie ruchu. Sprawa ta oczyście nic nie mówi o tem jak dalece odnośny mięsień zostaje innerwowany, gdy ruch wykonywa żywy człowiek. Ponadto autor wskazuje jeszcze i na ten wzgląd, że czynności mięśni komplikują się w wysokim stopniu przez to, że jednemu ruchowi w poszczególnym stawie, a może nawet z reguły, towarzyszą przyruchy w innych stawach. Świadczy to, że czynność mięśni sięga daleko poza stawy, do których bezpośrednio należą. Zjawisko to występuje w przypadkach t. zw. zamkniętych łańcuchów. Jeżeli zamknięty łańcuch zawiera np. 4 stawy, to ruch w jednym z nich wywoła jednocześnie obowiązkowo ruch w pozostałych trzech.

Gdy chcemy dowiedzieć się, jakie mięśnie działają przy pewnym ruchu nie wystarczy zbadać, jakie mięśnie mogły działać przy różnych ruchach stawu. Należy każdy z nich traktować z osobna i zbadać, czy rzeczywiście były one czynne.

Rozstrzygnięcie, czy mięsień jest w stanie czynym, czy też nie, należy do bardzo trudnych zagadnień. W wielu przypadkach kontentowano się stwierdzeniem przez dotknięcie stopnia twardości mięśnia. Jednakże twardość mięśnia nie stanowi wystarczającego dowodu jego czynnego współdziałania w czasie ruchu. Mięsień biernie wydłużony również jest twardy przy dotknięciu. Ten sposób badania jest niewygodny jeszcze z tego względu, że może objąć jedynie najbardziej powierzchowne mięśnie.

Pewniejsze choć nie idealne wyniki daje metoda elektrometryczna. Jeśli pragniemy zbadać, czy w pewnym ruchu mięsień zostaje innerwowany, wprowadza się doń dwie cienkie igły i łączy się je z bardzo czułym przyrządem mierniczym. Gdy następnie badany osobnik wykonywa odnośny ruch, to przy innerwacji mięśnia przyrząd mierniczy zarejestruje wyładowanie elektryczne, zachodzące w mięśniu. To niemal zupełnie pewnie może świadczyć o współdziałaniu danego mięśnia przy badanym ruchu.

Przy badaniu czynności mięśniowej w ten sposób, stwierdzamy, że ruch dwukierunkowy w ogólnych zarysach polega na zmiennej czynności grup przeciwniczych. Podział czasowy czynności tych grup zależy od tempa, jakie nadaje się ruchom.

Badanie rytmicznych zgięć i wyprostów stawu łokciowego wykonanych w wolnem tempie wykazuje z reguły dla ruchów wolnych, że zginacze są innerwowane w czasie zgięcia, a wyprostne

przy wyproście. Jeśli badanego osobnika cechuje całkowity brak wyćwiczenia, mięśnie wyprostne mogą jednakże wkraczać w zgięcie i odwrotnie, a przez to ruch staje się nierównomierny. U osobników wyćwiczonych działa grupa właściwa danemu rodzajowi ruchu: jednak i tu trudno jest osiągnąć zupełnie równomierną inerwację. Okazuje się poza tem, że działająca przy pewnym ruchu grupa mięśniowa (np. zginacze przy ruchu zgięcia nie zaprzestaje działać odrazu przy przejściu do ruchu w przeciwnym kierunku, lecz działa jeszcze przez pewien czas po rozpoczęciu ruchu w przeciwnym kierunku. Rzecz polega głównie na tem, że w czasie skurczu mięśnie wyprostne zostały biernie wydłużone i dlatego sam ich elastyczny ciąg powoduje szybszy powrót do pozycji wyprostnej, niż to jest pożądane. Temu właśnie musi przeciwdziałać grupa mięśni zginaczy w pierwszej części ruchu wyprostnego.

Jeżeli ruch odbywa się z prędkością umiarkowaną, innerwacja jest równomierna, a odnośne grupy mięśniowe działają naprzemian do pewnego stopnia równomiernie i zgodnie z odpowiedniemi fazami ruchu. W każdym razie każda poszczególnie działająca grupa mięśniowa zostaje innerwowana wkrótce po rozpoczęciu odnośnego ruchu (zgięcia względnie wyprostu), lecz niekiedy może ona przerwać działanie nieco przed końcem ruchu. A więc przy końcu każdej fazy ruchu w ciągu krótkiego czasu ma miejsce zupełny brak czynnej działalności mięśniowej, albowiem ruch zostaje doprowadzony do końca przy pomocy tej energji kinetycznej, jaka została nadana przedramieniu i ręce.

Okoliczność ta występuje bardziej jeszcze jaskrawo, gdy ruch odbywa się w szybkiem tempie. W tych warunkach energja kinetyczna przedramienia i ręki będzie tak wielka, że np. mięśnie - zginacze wycofają się z działania już w połowie zgięcia i prawie jednocześnie mięśnie wyprostne zmuszone są rozpocząć działanie, aby zatrzymać ruch i nadać następnie ramieniu prędkość w przeciwnym kierunku. W tych warunkach zginacze będą działały w czasie ostatniej części wyprostu i w czasie pierwszej części zgięcia, a wyprostna naodwrót.

Czynność mięśniowa w ruchu pojedynczym zależna jest od tego, czy ruch wykonywany jest sztywno, czy też swobodnie. Jako przykład autor znowu podaje zgięcie ramienia w stawie łokciowym. Przy wolnem wykonywaniu tego ruchu, mięśnie - zginacze niemal przez cały czas znajdują się w stanie czynnym. Jeśli ruch w stawie doprowadzamy do krańcowego położenia, siła skurczu będzie wciąż rosła, a skurcz będzie trwał również po skończonym ruchu. Jeśli natomiast mamy przerwać ruch w położeniu pośredniem, skurcz oczywiście musi być przerwany lub osłabiony, w miarę jak staw zbliża się do tego położenia. Mięśnie wyprostne przy tem zachowują się rozmaicie. Przy staraniu się przez badanego osobnika o wykonanie ruchu skurcznego możliwie najluźniej okaże się, że mięśnie wyprostne w czasie ruchu nie będą innerwowane, co jednak ma miejsce przy ruchach tych, wykonanych sztywno.

O ile badanemu osobnikowi nie określono zgóry sposobu wykonania przez niego ruchu skurcznego i w ten sposób nie nastawiono go ani na wykonanie zbyt sztywno, ani też zbyt luźno, zawsze można będzie zaobserwować czynną działalność mięśni wyprostnych. Znaczy, że taki nienarzucony ruch należy uważać za lekko sztywny.

Przy ruchach szybkich czyność mięśni zginaczy ustaje już około środka

ruchu, a przy ruchach najszybszych jeszcze wcześniej. Ruch kontynuuje energja kinetyczna ramienia. Przy wahnięciach, jakie mają miejsce pod koniec ruchu, powstają naprzemian skurcze mięśni zginaczy i wyprostnych, aż do chwili zatrzymania ramienia.

Na podstawie przytoczonego materjału autor zwraca naszą uwagę na możliwości doskonałego wykonywania skordynowanych ruchów przez ustrój. Okazuje się, że owa różnorodność czynnych i biernych, zewnętrznych i wewnętrznych sił, jakie się mogą potęgować nawet przy najprostszych ruchach życia codziennego w związku z nader różnorodnemi wymaganiami, stawianemi naraz ruchom, w wielu przypadkach może spowodować brak kordynacji, t. zn., że ruch w szczegółach nie odpowiada założeniu.

Podobne niedopisanie koordynacji występuje często, jeśli jeden ruch ma odpowiadać wielu rozmaitym wymaganiom naraz. Naogół badany osobnik mógłby dążyć do zadośćuczynienia wszystkim wymaganiom, jakie mu się stawia. Ale w praktyce sprawa przedstawia się zgoła inaczej. Jeśli np. poleca się komuś wykonać ruch szybko, a jednocześnie luźno, okazuje się, że jedno z tych wymagań zawsze musi być nieco zaniedbane. Zdaniem autora koordynacja jest właściwa jedynie tylko w odniesieniu do jednego wymagania, a innym w mniejszym lub większym stopniu zazwyczaj nie dopisuje. Osobnik jest w stanie dokładnie się skoncentrować tylko przy jednem zadaniu.

Dalej autor powiada, że niedopisanie koordynacji — poza opisanem zjawiskiem raczej psychologicznem — może polegać również na właściwościach fizjologicznego mechanizmu ruchowego. Jaskrawo to występuje zwłaszcza, gdy zestawiamy ruch rytmiczny z pojedynczemi. Wykonanie szeregu ruchów rytmicznych prawdziwie równomiernie i płynnie jako powiązana całość, wydaje się zadaniem łatwem, gdy tymczasem wykonanie istotnie celowego ruchu pojedynczego pod względem czysto koordynacyjnym należy uważać jako zadanie trudne.

Zjawisko to autor wyjaśnia budową naszego mechanizmu ruchowego, która opiera się na współdziałaniu momentów czynnych i biernych; istnieje bowiem w nim wyraźna skłoność do wahań elastyczności w stawach, częściowo zaś wybitna dążność do okresowych zmian czynności mięśni współdziałających i przeciwniczych. Wszystko to razem sprawia, że ruchy nasze dążą w kierunku rytmicznym.

Jeśli zatem wykonywa się ruchy świadomie w tej postaci, t. zn., jako ruchy rytmiczne obustronne, wymienione dążności mogą być wykorzystane, a ruch w ten sposób zostaje dostosowany do fizjologicznego mechanizmu ruchowego, Ze stanowiska koordynacji jest on łatwy do wykonania. Przy ruchach pojedynczych natomiast trudności kordynacyjne wyraźnie się zaznaczają np. w postaci omówionych już wahnięć następczych, które stanowią wyraz zasadniczej dążności, znajdującej się w tym przypadku poza obrębem założenia ruchu.

Wynika stąd, jak podkreśla autor, że izolowanego ruchu pojedyńczego nie możemy uważać za elementarną formę świadomego ruchu, a ruchu rytmicznego jako sumę takich elementarnych ruchów. Przeciwnie, ruch rytmiczny dwukierunkowy należy traktować, jako formę elementarną, zaś ruch pojedynczy, jako skomplikowane jego ograniczenie.

Jak wypływa z badań nad działającemi siłami w czasie różnych postaci ruchu, każda raptowna zmiana kierunku i prędkości ruchu wymaga dużego wyładowania czynnych sił. W znacznej

mierze unika się tego, jeśli zmiany ruchu uskuteczniane są równomiernemi przejściami w ten sposób, że poszczególne fazy zlewają się w całość. Przy wszystkich ruchach, które nazywamy „naturalnemi", będziemy mieli do czynienia z temi płynnemi przejściami. Hansen powołuje się tu na zdjęcia filmowe, wyobrażające najlepszych biegaczy. Wykazują one, że punkty środkowe stawów biodrowych, kolanowych i skokowych zakreślają zupełnie równomierne i ciągłe linje bez jakichkolwiek załamań. Autor cytuje również Fischera, który doszedł do podobnych wyników przy badaniu mechaniki chodu.

Wziąwszy pod uwagę, że ruchy pojedyncze wymagają stosunkowo większego wydatku siły niż ruchy rytmiczne, staje się zrozumiałem, dlaczego te ostatnie odczuwamy czysto subjektywnie, jako bardzziej „naturalne". Sprawy te są obecnie bardzo mocno podkreślane we współczesnej gimnastyce, a niekiedy posuwa się nawet tak daleko, że się twierdzi, iż wszelkie ruchy pojedyncze są „nienaturalne". Zdaniem autora niema uzasadnienia, by ruchy rytmiczne obustronne uważać jako jedyną postać naturalnych ruchów ustroju. Natomiast można je traktować jako postać elementarną, która czysto subjektywnie wydaje się osobnikowi naturalną. I dlatego rytmiczne ruchy w gimnastyce stanowią źródło zadowolenia. Ćwiczenia te rozpowszechnione są i z tego względu, że posiadają dużo momentów ruchu i korektywnych, które znacznie przewyższają ruchy pojedyńcze.

Na zakończenie autor powiada, że nie wolno zapominać, iż rytmiczne ruchy, jako ćwiczenia kordynacyjne są najmniej wartościowe. Niepodobna wyćwiczyć kordynacji przy pomocy ruchu, który niejako sam się koordynuje. Jeśli mamy rozwinąć zdolność koordynowania, winniśmy stawiać w odniesieniu do niej stale nowe wymagania. Pod tym względem ruchy rytmiczne nie stanowią szczególnego środka, natomiast ruchy pojedyncze nastręczają znacznie bogatsze możliwości. Ruchy takie, jak już podkreślono, jest bardzo trudno wykonać zgodnie z postawionemi im warunkami, które można ponadto stale zmieniać, stawiając nowe i coraz trudniejsze wymagania w odniesieniu do koordynacji. Autor podaje jako przykład ruchy wykonywane na równoważni. Znacznie łatwiej jest wykonać takie, które wykonywa się płynnie, natomiast wszelkie, zawierające ostre przejścia są trudne. Tylko ten gimnastyk — zdaniem autora, — który wyćwiczył się w opanowaniu najbardziej skomplikowanych ruchów ustroju, ruchów pojedynczych, wyćwiczył swą zdolność do kordynowania do doskonałości. Tylko w odniesieniu do takiego ćwiczącego gimnastyka osiągnęła ten cel, którego zadaniem jest przysporzenie osobnikowi zupełnego panowania nad aparatem ruchowym.

*D. Rosenberg.*

L u c i e n  B r o u h a. *Wychowanie fizyczne na Uniwersytetach amerykańskich.* Notre Action. Styczeń 1936 r. Nr. 2, str. 115—118.

Wychowanie fizyczne i uniwersytet są to jeszcze dwa pojęcia prawie opozycyjne dla umysłowości pewnej części społeczeństwa belgijskiego, która jeszcze ciągle sądzi, że wprowadzenie wychowania fizycznego do programów wyższych uczelni jest poniekąd zbrodnią przeciwko rozumowi. Szczęściem większa część społeczeństwa dobrze już zrozumiała, że wychowanie fizyczne jest doniosłym składnikiem wykształcenia ogólnego i obecnie posiada już Belgja instytucje wychowania fizycznego o poziomie uniwersyteckim, których celem jest wykształcenie nauczycieli wychowania fizycznego i medyków specjali-

stów. Pozwoli to w niedalekiej przyszłości na organizację ośrodków, w których studjujący znajdą możność gruntownej i poważnej pracy naukowej i równocześnie najlepsze warunki dla swego rozwoju fizycznego i zdrowia.

Większość uniwersytetów Stanów Zjednoczonych Ameryki zrozumiała konieczność takiej organizacji i wprowadziła w życie zasadę, że każdy student musi być obowiązkowo wychowywany fizycznie w czasie studjów uniwersyteckich za pomocą metod i środków odpowiadających indywidualnym kwalifikacjom fizycznym. Na podstawie ścisłej obserwacji i gruntownego badania lekarskiego, przez które przejść muszą wszyscy zapisujący się na uniwersytet, młodzi ludzie zostają podzieleni na dwie zasadnicze grupy — normalnych w subnormalnych fizycznie. Ci ostatni uczęszczają trzy razy tygodniowo na ćwiczenia gimnastyczne przystosowane do celów poprawy wad anatomicznych i braków fizjologicznych, oraz ogólnego rozwoju organizmu. Każdy student posiada kartę sprawności fizycznej, utrzymywaną w stałej aktualności. Gimnastyka t. zw. poprawcza odbywa się w małych grupach pod kierownictwem instruktorów, przyczem w celu lepszej samoorjentacji ćwiczących w prawidłowości wykonywanych ruchów sale gimnastyczne są zaopatrzone w duże zwierciadła. Osiągnięte tą drogą rezultaty są godne uwagi; stopniowy harmonijny rozwój jednostek, zaliczonych do grupy subnormalnych, daje się już zauważyć w pierwszym roku, występując wybitnie w drugim, a zwłaszcza trzecim roku. Studenci zaliczeni do grupy normalnych podlegają podziałowi na dwie kategorje; do pierwszej są zaliczani ci, dla których uprawianie regularnych lekcji gimnastyki jest jeszcze niezbędne i korzystne; przyczem zimą dwa razy tygodniowo ćwiczenia odbywają się na sali gimnastycznej, a jeden dzień poświęcony jest na gry, zabawy i ćwiczenia na wolnem powietrzu. Do drugiej kategorji zostają zaliczone jednostki najmocniejsze i najlepiej wyrobione i rozwinięte fizycznie; osobnicy tej kategorji mogą trenować się i uprawiać sporty współzawodnicze pod bacznym nadzorem lekarskim. Opinja lekarska w każdym poszczególnym wypadku posiada moc prawa, któremu studenci i trenerzy podają się bezapelacyjnie i jednocześnie tem chętniej, że lekarze, wydający orzeczenia, sami są sportowcami i najczęściej byłymi uczestnikami zawodniczych zespołów uniwersyteckich. Ułatwieniem racjonalizacji ćwiczeń gimnastycznych i treningu jest ta okoliczność, że studenci amerykańscy są najczęściej zakwaterowani i żywieni w obrębie uniwersytetu.

W krajach europejskich często jeszcze daje się słyszeć opinję, że amerykańscy studenci - zawodnicy są studentami tylko formalnie — z imienia, które służy jako taktowny pozór maskowania faktycznego charakteru zawodowego. Jeśli w pojedynczych wypadkach może mogłaby zachodzić możliwość takiego zarzutu, to trzeba jednak wiedzieć, że w większości uniwersytetów amerykańskich zły wynik egzaminów pociąga za sobą wycofanie studenta z reprezentacyjnych zespołów sportowych uniwersyteckich. Nie przeszkodziło to jednak w zdobyciu laurów olimpijskich zespołowi uniwersyteckiemu z Yale w Paryżu (1924 r.) i Amsterdamie (1928 r.), oraz zespołowi uniwersyteckiemu z Kalifornji w Los Angeles (1932 r.). Dalecy od poświęcenia całego czasu na gry i sporty, ale również dalecy od negacji walorów wychowania fizycznego dla ogólnego wykształcenia, stworzyli amerykanie w swych uniwersytetach system sprawiedliwej równowagi, dzięki któremu praca umysłowa i

rozwój fizyczny znalazły swoje właściwe miejsca. Rezultatem tego systemu jest wychowanie młodzieży silnej, zdrowej i pełnej zapału, tak do zagadnień naukowych, jak gier, sportów i ćwiczeń fizycznych. Od młodzieży tej, wolnej od pesymizmu i rezygnacji, promieniuje energja i radość życia, których brak często spotykamy wśród studentów europejskich. Realizacja praktyczna tego systemu i wykonanie zakreślonych programów stały się możliwe dzięki wyposażeniu uniwersytetów amerykańskich w bogate dotacje, zwłaszcza w okresie t. zw. „prosperite". Wszystkie jednak kosztowne inwestycje i instalacje opłaciły się sowicie, jeśli zważymy, że w uniwersytetach amerykańskich wychowanie fizyczne otrzymują wszyscy studenci i że same uniwersytety nie zadawalają się fabrykowaniem pergaminów dyplomowych, ale dążą do wychowania ludzi produkcyjnych pod każdym względem.

*H. M*

A. Ravina. *W sprawie badań wytężonego wysiłku mięśniowego.* Notre Action Nr. 2. Styczeń 1936 r., str. 107—109.

M. J. Conturat w numerze lutowym 1935 r. „Presse Medicale" streścił bardzo interesujące wyniki badań wysiłku mięśniowego wysokiego natężenia, które osiągnęli na Uniwersytecie Kopenhaskim Hohwu. Christensen, A. Kroght i J. Lindhard. Na podniesienie waloru pracy tych autorów wpłynął szczęśliwy zbieg okoliczności, ponieważ w tymże czasie zebrali się w Kopenhadze liczni lekarze, będący jednocześnie zapaśnikami, którzy na sobie samych przeprowadzali bardzo cenne badania i doświadczenia. W wyniku tych badań okazało się, że podczas wykonywania intensywnej pracy mięśniowej wysoka ciepłota zewnętrzna i znaczny stopień wilgoci powietrza są czynnikami bardzo ważnymi, które bardzo łatwo mogą wywoływać niebezpieczne podniesienia ciepłoty ciała. Twierdzenie to zgadza się z obserwacjami E. H. Derricka, który badał robotników rolnych i górników w Australji, wykonujących ciężką pracę w atmosferze wybitnie gorącej i wilgotnej. Występujące przytem objawy przegrzania organizmu, jak osłabienie mięśniowe, bóle ogólne, drgawki i utrata przytomności ustępują, względnie zostają uprzedzone, przez użycie słabego rozczynu (2 gr. na 1 litr.) soli kuchennej. Zjawisko to tłómaczy się tem, że intensywne pocenie się powoduje utratę wody i soli, których brak w organizmie powoduje astenję i kurcze, co odpowiada wybitnemu zmniejszaniu procentu chlorków we krwi. Zauważono, że niektórzy robotnicy australijscy unikają przemęczenia i wypadków udarów cieplnych podczas pracy, pijąc mleko, lub wodę, w której uprzednio moczą solone konserwy mięsne; natomiast picie czystej wody nietylko nie pomaga, ale powiększa niebezpieczeństwo występowania skutków przemęczenia. Dzienniki francuskie z pewnem zdziwieniem zaznaczały niedawno, że sławny biegacz angielski Holden, który osiągnął niebywałe wyniki, zwykle używa do picia wody lekko słonej. Z tego wynika, że przynajmniej dla niektórych organizmów sól kuchenna jest wyraźnym środkiem zapobiegawczym przeciwko zmęczeniu fizycznemu. Można więc przewidywać, że obecne metody zaprawy przed długimi i intensywnymi wysiłkami fizycznymi i zabiegi stosowane w celu prędkiego osiągnięcia zdolności do kontynuowania przerwanego wysiłku, mogą ulec w przyszłości znacznej modyfikacji. Nie idzie o umniejszenie znaczenia stopniowej zaprawy, dzięki której organizm przystosowuje się do wykonywania większych wysiłków, ale jest mo-

żliwem, że gruntowne studja nad przemianą materji podczas ciężkiej pracy mięśni pozwolą, przy pomocy prostych środków, jak n. p. użycie słonej wody, na skrócenie czasu zaprawy przygotowawczej, oraz uczynią sam wysiłek mniej męczącym i wydajniejszym.

Dalsze analogiczne badania mogą doprowadzić do tego, że te zadania i prace fizyczne, które obecnie mogą być wykonywane tylko przez wyjątkowo silne jednostki, staną się dostępne dla ogółu normalnych ludzi. Z punktu widzenia czysto praktycznego byłoby bardzo ważnem potwierdzenie rezultatów badań duńskich autorów w celu orzeczenia, czy mleko, sól kuchena, względnie słona woda, mogą być uważane za środki zapobiegawcze przeciwko objawom przemęczenia u trenujących się zapaśników, robotników rolnych i przemysłowych, oraz żołnierzy podczas marszu.

*H. M*

Prof. Luigi Veratti. *Szkoła na świeżem powietrzu dla dzieci słabszych.* Sprawozdanie Międzynarodowego Komitetu szkół na świeżem powietrzu, ogłoszone przez Sekretarjat Generalny 3-go Międzynarodowego Kongresu szkół na świeżem powietrzu.

Szkoła dla dziecka jest pierwszem sztucznem środowiskiem, które stwarza dla niego społeczeństwo, wywierając wpływ dodatni, lub ujemny, na całe jego przyszłe życie. Tak strona fizyczna, jak i umysłowa, dziecka w wieku szkolnym kształtuje się i podlega ciągłym zmianom, skutkiem czego jest ono wyjątkowo wrażliwe i podatne na wszelkie wpływy zewnętrze. Umysł dziecka, czuły jak płyta fotograficzna, podświadomie nietylko przyjmuje, ale i utrwala wpływy otaczającego środowiska. Pojęcia dobra, piękna, czystości, sprawiedliwości, dyscypliny; braterstwa i t. p. daleko łatwiej przenikają do podświadomości dziecka za pomocą przykładu i codziennego trybu postępowania, niż przez nauczanie przepisów i formułek pamięciowych. Na społeczeństwie, stwarzającem przymus szkolny, ciąży całkowita odpowiedzialność za wpływ warunków szkolnych na dziecko; wpływ ten więc w żadnym wypadku nie ma prawa być dla ucznia szkodliwym fizycznie, lub moralnie. Obecna szkoła w dość częstych wypadkach może wybitnie hamować normalny rozwój dziecka, pogarszając istniejące wady rozwojowe i stany chorobowe, oraz wywołując nowe. Siedzący kilkugodzinny tryb życia w zamkniętych pomieszczeniach nie jest właściwy dla natury dziecka, które potrzebuje ciągłego ruchu, by przyspieszyć dopływ do tkanek jego ciała odpowiednich hormonów, niezbędnych do pobudzenia ogólnego rozwoju. Ten ujemny wpływ szkoły tem wybitniej występuje w wielkich miastach i wśród dzieci najbiedniejszych warstw społecznych. Za pomocą przymusu szkolnego pragnie społeczeństwo wychować obywateli możliwie jak najzdrowszych fizycznie i moralnie; postulat ten może być osiągnięty tylko w szkole idealnej. Taka szkoła, według określenia Carle Vergani, winna wychowywać dzieci na świeżem powietrzu, nie zamykając ich na długie godziny w dużych budynkach przypominających koszary, lub przytułki, ale dając im swobodę, światło i powietrze, oraz bliski kontakt z boską przyrodą. W szkole takiej winno dziecko znaleźć wszelkie dobrodziejstwa wychowania fizycznego, dobrze skoordynowanego z wykształceniem umysłowem. Bliskie obcowanie z przyrodą wyrobi w dziecku obserwację i rozwagę, pobudzi je do kochania prawdy, dobra i piękna, oraz pozwoli mu rozwinąć normalnie swoje siły wewnętrzne, jak uczucia, popędy, skłonności, zainteresowania i t. p. Zabawy, ćwiczenia, odpoczynki, lekcje, posiłki i zabiegi hy-

gjeniczne winne być ujęte w jeden racjonalny program jednocześnie wychowawczy, higjeniczny, leczniczy i naukowy.

Pomysł wychowywania i nauczania na świeżem powietrzu nie jest czemś nowem i jest tak dawnym, jak sama szkoła. Wszyscy dobrze wiemy, jaką wagę przywiązywali grecy do wychowania fizycznego i ćwiczeń pod gołem niebem wśród zieleni drzew. Najwięksi uczeni i myśliciele greccy, jak Pytagoras, Sofokles Euripides i inni, uprawiali gry i zabawy na wolnem powietrzu. Te metody wychowawcze, które nie były też obce egipcjanom i persom, od greków przechodzą następnie do rzymian. Starożytni wierzą, że wspaniała dusza nie może gościć w nędznem i słabem ciele.

W następnym długim okresie historycznym zasady te zostają zupełnie zarzucone i dopiero w późniejszym okresie średniowiecza dzięki Karolowi Wielkiemu wychowanie fizyczne znowu pojawia się na widowni. W epoce odrodzenia Vittorino pragnie, by dzieci żyły swobodne, wesołe i szczęśliwe na świeżem powietrzu wśród zieleni i promieni słońca. Te jego idee popierają i rozwijaą we Francji Rabelais i Montaige,n w Germanji — Ratke i Comenius, w Anglji — Locke, a Rousseau rozjaśnia je i poniekąd zatwierdza przy pomocy swego wysokiego autorytetu.

Z biegiem czasu pedagodzy, medycy, socjolodzy i filantropi dochodzą do wniosku, że wychowanie na świeżem powietrzu jest konieczne dla zdrowia dzieci. Grancher we Francji i Giovanni w Italji są pionierami pierwszych kolonji wakacyjnych dla dzieci słabszych.

W 1909y-m roku w Sztokholmie powstaje duża szkoła na świeżem powietrzu, a następnie takie szkoły powstają w Aglji i Italji. W Japonji po katastrofalnem trzęsieniu ziemi w 1923-im roku japończycy przystępują do organizacji szkół na świeżem powietrzu. Można więc mieć nadzieję, że w niedalekiej przyszłości szkoła na wolnem powietrzu będzie szkołą dla wszystkich. Istniejąca obecnie organizacja szkolnictwa nie może być zmieniona odrazu; reorganizacja musi się odbywać etapami przez stopniową adaptację zasad szkoły na świeżem powietrzu. Jedno jednak zagadnienie z dziedziny szkolnictwa jest palącem i wymaga natychmiastowej organizacji. jest to sprawa szkoły na świeżem powietrzu dla dzieci słabszych, których nadwątlony organizm wymaga natychmiastowej odpowiedniej pielęgnacji. Jeśli społeczeństwo nie chciałoby obecnie wydać setek na ratowanie tej kategorji dzieci, to w przyszłości będzie zmuszone wydawać tysiące na utrzymywanie nieszczęśliwych istot niezdolnych do pracy przez całe życie. Zabiegi wychowawcze, higjeniczne, przyrodo - lecznicze i odżywcze, które winne być stosowane przez szkołę na świeżem powietrzu w celu wzmocnienia dzieci słabych, muszą być gruntownie przestudjowane. Szczególnie baczną uwagę należy zwrócić na to, że wszelkie ćwiczenia i zabiegi musi poprzedzać poprzednie metodyczne przystosowanie słabego organizmu. Warunki atmosferyczne, różnice indywidualne i grupowe rozwoju słabych organizmów dziecięcych, ich łatwe przemęczanie się, szkodliwość gwałtownych wysiłków mięśniowych i podniet nerwowych, oraz bardzo dużo innych ważnych czynników muszą być brane pod uwagę.

Szkoła musi być wyposażona w gabinet lekarski przystosowany do badań fizycznych, klinicznych i laboratoryjnych; obowiązkiem lekarza szkolnego jest utrzymywanie w stałej aktualności karty zdrowia każdego dziecka; nieodzowną stała obecność lekarza dentysty w celu badania i leczenia uzębienia. Odżywianie winni być obfite, racjonal-

ne i przystosowane do wymogów fizjologicznych zależnych od stopnia rozwoju słabego dziecka. Zasadniczo należy podawać posiłki trzy razy dziennie, licząc się z tem, że czwarty posiłek otrzymuje dziecko w domu; na specjalne uwzględnienie będą zasługiwały potrawy mączne, jarzyny, owoce, mleko i jego rozmaite pochodne, oraz jaja; należy unikać zbyt wczesnego podawania potraw mięsnych, oraz większych ilości mięsa wogóle; po każdym posiłku konieczny jest zupełny odpoczynek, oraz należyta toaleta jamy ustnej. Wychowanie fizyczne w szkole na świeżem powietrzu nie powinno jednak uważać rozwoju mięśniowego za swój cel główny i jedyny; nasze obecne warunki społeczne są różne od warunków naszych przodków i wobec tego nie powinniśmy dążyć do tworzenia spartańczyków, a tylko — ludzi współczesnych, których wychowanie musi uwzględniać wszystkie funkcje życiowe, dążąc do zharmonizowania rozwoju wszystkich części ciała. Uzupełnieniem szkoły na świeżem powietrzu są kolonje letnie, które stanowią ciąg dalszy szkoły, mający na celu ciągłość dobroczynnego wpływu szkoły także i w czasie wakcyjnym. Niemniej ważną sprawą jest sprawa internatu dla tych dzieci, które bezwzględnie muszą być wycofane ze środowiska domowego, o ile to środowisko jest zarażone fizycznie, lub moralnie. Wyrwanie dziecka z takiego środowiska jest konieczne, ponieważ w przeciwnym wypadku cały dobroczynny wpływ szkoły może być całkowicie zmarnowany.

Nauczyciele w takiej szkole muszą być entuzjastami swego zawodu, rozumiejącymi piękno swego obowiązku i szlachetność swej pracy, muszą ściśle współpracować z higjenistą i sami posiadać podstawowe wykształcenie higjeniczne. Najlepiej nadadzą się tutaj nauczyciele młodzi, którym łatwiej jest zerwać z pedagogiką bieżącą i przystosować się do nowych warunków.

Ograniczmy się więc narazie szkołą na świeżem powietrzu dla dzieci słabszych; niech służy ona do oświetlenia nowych metod i zasad dla pedagogiki wspomaganej przez medycynę i higjenę. Nowe te metody będą stopniowo przystosowywać się do szkolnictwa ogólnego i doprowadzą w rezultacie do tego, że szkoła na wolnem powietrzu stanie się szkołą dla wszystkich. Pamiętajmy, że zdrowie młodzieży jest siłą przyszłości.

*H. M.*

Dr. Alfred Andresen. *Wiejskie ośrodki wychowawcze w związku z zagadnieniem szkoły na wolnem powietrzu.* Sprawozdanie międzynarodowego Komitetu szkół na świeżem powietrzu, ogłoszone przez Sekretarjat Generalny 3-go Międzynarodwego Kongresu szkół na świeżem powietrzu. Nr. 5 — 1935 r., str. 14—17.

Zagadnienie organizacji szkoły na świeżem powietrzu powstało pod wpływem wymagań higjenicznych, zwłaszcza w wielkich miastach.

Znalazły tu swój odzew hasła powrotu do przyrody, rzucone już sto pięćdziesiąt lat temu przez Rousseau. Problemat wychowawczy w całym świecie nabiera cech pierwszorzędnej wagi. Obecny tryb życia wielkomiejskiego wpływa ujemnie nietylko na stronę fizyczną dzieci; życie rodzinne w miastach ulega głębokim przemianom i właściwie zanika, a dziecko wyrzucone poza jego nawias wychodzi na ulicę i ulega jej zgubnym wpływom. Wieś ma inne warunki życia i tam, poza bliskim kontaktem z przyrodą, dzieci jeszcze mogą być wychowywane w atmosferze rodzinnej. Wielkie miasto rozdziela rodzinę, a wieś ją łączy i spaja.

Coprawda mniejszość dzieci wielkomiejskich ma możność sporadycznego

stykania się z przyrodą w parkach, ogrodach publicznych, zwierzyńcach i spacerowych okolicach podmiejskich. Takie jednak sporadyczne zetknięcie się z przyrodą ma charakter czegoś świątecznego i jest zazwyczaj owiane pewną dozą romantyzmu i syntymentalizmu. Rzeczowe, zdrowe i właściwe podejście do przyrody może mieć tylko wieśniak dzięki stałemu codziennemu kontaktowi. Pierwszy zorjentował się w tej sytuacji w Niemczech Hermann Lietz, który zastosował w sposób swoisty podstawowe zasady D-ra Cecil Reddie z Anglji. Lietz był twórcą nowego typu szkoły w środowisku wiejskiem i przewidział zadania szkoły, która winna wychowywać człowieka, jako całość, oraz wierzył w twórcze siły wychowawcze przyrody i rodzinnej gleby. Jednocześnie pragnął on wyrównać przepaść, która się wytworzyła pomiędzy pracą umysłową i fizyczną, stawiając młodzież szkolną w warunki życia środowiska wiejskiego. W ten sposób starał się on wykazać, że charakterystyczne siły twórcze prawdziwego życia mogą swobodnie przejawiać się tylko tam, gdzie człowiek ma możność ścisłego zespolenia się z przyrodą. Jednakże Lietz nie podziela całkowicie poglądów Rousseau, które są dla niego w wielu wypadkach obce, natomiast stoi bardzo blisko i jest poniekąd umysłowym spadkobiercą wielkiego filozofa niemieckiego — Fichte, który zarzucał Rousseau brak bojowej energji i zdobywczej śmiałości wpajania swych idei innym.

Za główny cel wychowawczy uważał Lietz wyrobienie w młodzieży uczucia samodzielności, samowystarczalności i poczucia chętnego przyjmowania odpowiedzialności za swe czyny, sam będąc człowiekiem nieposkromionej siły czynu który poświęcił swoje krótkie życie swoim ideom, młodzieży i swemu narodowi. Zmarł w 1919 r. na złośliwą anemję wywołaną pracą nad siły i niedostatkiem. Jeszcze przed swoją śmiercią spowodował Lietz powstanie dużego zespołu szkół, który w myśl jego testamentu został przekształcony na szkoły otwarte na świeżem powietrzu.

Idea domów szkolnych w ośrodkach wiejskich ma obecnie duże powodzenie i znalazła licznych naśladowców tak, że ilość takich ośrodków w Niemczech jest już bardzo znaczna.

Prawdziwe bogactwo narodu stanowią zdrowi, pełnowartościowi, samodzielni i zrośli z rodzinną ziemią ludzie; rewizja pojęć naukowych przekonała nowe Niemcy, że te niezawodne cechy charakteru społeczeństwa mają dla narodu donioślejsze znaczenie niż wszelka uczoność. Nikt tak nie ułatwił przyszłej pracy w dziedzinie pedagogiki, jak Hermann Lietz.

*H. M.*

Dr. Frieda Sopp. *Niemieckie szkoły na świeżem powietrzu i formy ich rozwoju.* Sprawozdanie międzynarodowego Komitetu szkół na świeżem powietrzu, ogłoszone przez Sekretarjat Generalny 3-go Międzynarodowego Kongresu szkół na świeżem powietrzu. Nr. 2 — 1935 r., str. 3—7.

Nakrótko przed rozpoczęciem olimpjady 1936 roku w Berlinie został wyznaczony termin 3-go międzynarodowego Kongresu szkół na świeżem powietrzu, który odbędzie się pomiędzy 18 i 23 czerwca 1936 r. w Bielfeldzie i Hannowerze; jednocześnie uczestnicy Kongresu mają zwiedzić kąpieliska Oeyhausenie Salzuflenie.

Chcąc przestudjować zagadnienie szkół na świeżem powietrzu w związku z czasokresami jego powstawania, trzeba prześledzić od początku jego rozwój tak wszechświatowy, jak swoisto narodowy w Niemczech. Rzut oka na przeszłość daje możność zauważyć poszczególne stopniowe szczeble rozwoju

tego zagadnienia, które z biegiem czasu nabiera coraz większego znaczenia.

Pierwsze międzynarodowe zebranie odbyło się w 1922 r. w Paryżu, gdzie medycy i pedagodzy połączyli swe wysiłki w celu opracowania wspólnego punktu zapatrywania na sprawę zdrowia dzieci szkolnych. Powodem zwołania Kongresu było ogólne przeświadczenie, że ogromny procent podrastającej młodzieży jest chory, niedorozwinięty, słaby fizycznie, lub conajmniej cierpi na brak świeżości i sił życiowych. Natoralnie przedewszystkiem zwrócono szczególną uwagę na najwidoczniejsze szkody, jakie wyrządzają gruźlica, zołzy i ogólne osłabienie fizyczne z jednej strony, oraz ciemne, przepełnione, nieprzewietrzane i niehigjeniczne izby szkolne z drugiej strony. Stwierdzenie tych braków i obmyślenie środków zapobiegawczych było zasługą lekarzy.

Znacznie jednak wcześniej około 1890 roku w rozmaitych krajach, a przedewszystkiem w Niemczech, Belgji i Francji, spotykamy już pierwsze próby organizacji szkół na wolnem powietrzu. Chorowite i słabe dzieci umieszcza się w osobnych domach w zdrowych miejscowościach i higjenicznych warunkach. Ośrodki takie narazie miały właściwie charakter więcej domów zdrowia, niż szkół na wolnem powietrzu. Z biegiem czasu jednak stosunki te stopniowo ulegają zmianie. Główny nacisk kładzie się na zdrowotne warunki otoczenia i wprowadza się z dobrym skutkiem rozmaite systemy hartowania. W czasie przebywania w tych ośrodkach dzieci uczą się według planu nieco skróconego, by po odbyciu kuracji, trwającej od 6 tygodni do 1—2 lat, mieć możność kontynuować naukę w odpowiedniej klasie. Szkoły te nosiły najrozmaitsze nazwy: w Niemczech — Waldschule we Francji — Ecoles de plein air, Preventotoriums scolaires classes aerees, classes en plein air, Ecoles au soseil, Aeriums, solariums e.t.c. w Belgji i Holandji — Openluchtschool, Schoolkolonie, Schoolwilla etc. w Anglji — Open Air Schools; w Hiszpanji Escuela del Mar, Escuela al Aire libre. Każda z tych poszczególnych nazw określa sama przez się charakter warunków szkoły, ale wszystkie mają główny wspólny cel — podniesienie zdrowotności dzieci przez systematyczne stosowanie wpływu świeżego powietrza.

Kongres paryski, będąc wyrazicielem tych idei, zajął się przedewszystkiem zagadnieniami zdrowotnemi w stosunku do dzieci chorowitych słabych z punktu widzenia higjeny socjalnej i narodowej.

Skrót wysuniętych przez Kongres postulatów przedstawia się następująco: znaczna część środków pieniężnych, wyznaczanych przez rządy na budowę szkół, winna być używana na tworzenie szkół na świeżem powietrzu; pożądanem jest tworzenie na przedmieściach większych miast eksternatów szkół otwartych, oraz w każdej prowincji jednego internatu; koniecznem jest uświadomienie ogółu, że wysiłki nad odzyskaniem zdrowia i zdolności do nauki przez chorowite i osłabione dzieci są dla samego społeczeństwa znacznie mniej uciążliwe niż leczenie już chorych dzieci. Odtąd praca kierowników szkół odbywa się na podstawie ustalonych zasad naukowych. Ogólne plany i metody nauki nie zostały zasadniczo zmienione, a tylko nieco zmodyfikowane i skrócone w tych wypadkach, gdy mogły zagrażać zdrowiu dzieci. Wprowadzenie w szkołach lekcji higjeny szkolnej było też rezultatem postulatów wysuniętych przez kongres paryski.

Niebawem jednak spostrzeżono, że zbawienny wpływ odpowiednich warunków zewnętrznych nie jest jeszcze wszystkiem, a koniecznem jest dobre

przygotowanie gruntu wewnętrznego, które polega na wpojeniu i wyrobieniu w samem dziecku dobrej woli i chęci poprawienia swego zdrowia.

W 1931-ym roku 2-gi międzynarodowy Kongres w Brukseli wysuwa postulat, że dotychczasowe zasady i metody wychowania na świeżem powietrzu dzieci chorowitych i słabych należy uogólnić i zastosować do wszystkich dzieci wogóle. Żądania te są zgodne z zasadami wiejskich ośrodków wychowawczych niemieckich, które od czasu ich twórcy — Lietza zaprzątają wszystkie umysły. Wprowadzona obecnie w Niemczech ustawa o obowiązkowej pracy, jeśli niebezpośrednio, to w każdym razie bardzo blisko się wiąże z zagadnieniem szkoły na wolnem powietrzu; obie organizacje mają jednakowy cel główny — uzdrowienie fizyczne i moralne młodzieży dla dobra własnej ojczyzny i narodu.

W ten sposób zależnie od stosowanych form i metod wychowawczych ogół młodzieży może być podzielony na trzy grupy: pierwsza — dzieci chore, słabowite i niedorozwinięte; druga — dzieci, które w najbliższym czasie muszą zetknąć się z samem życiem, zanim jeszcze ich wzrok będzie mógł być zwrócony na zagadnienia ogólno - narodowe; trzecia — to cała młoda generacja w okresie krystalizowania się jej rozwoju bezpośrednio po latach szkolnych.

*H. M.*

G. v. D o n o p. *Narciarstwo nizinne czyli bieg na nartach w terenie płaskim.* Leibesübungen und körperliche Erziehung, zesz. 23, 1935 r. (dokończenie).

T r e n i n g.

W tym rozdziale swego artykułu zajmuje się autor letnim treningiem narciarzy przygotowujących się do biegu zawodniczego. W pierwszym rzędzie wymienia on intensywne marsze, marszobiegi, biegi leśne oraz bieg lekkoatletyczny. Bieg ten jest doskonałym treningiem dla płuc i serca jak również dla mięśni nóg. Jest specjalnie cennem ćwiczeniem dlatego, ponieważ zmusza do intensywnego oddychania i uczy dobrego wydechu. Autor zaleca przeprowadzenie biegu w obuwiu o śliskich i sztywnych podeszwach, zamiast w normalnem sportowem, przez co stwarza się podobne warunki dla pracy mięśniowej stopy jak w biegu na nartach. Następnie omawia autor ćwiczenia gimnastyczne, mogące być zaprawą dla tych, którzy z jakichś powodów nie mogą uprawiać któregoś ze sportów. Oprócz tego stwierdza autor potrzebę stosowania przez każdego narciarza biegacza, przedewszystkiem dużo ćwiczeń rozluźniających, jakie spotykamy w zasobie ćwiczeń nowoczesnej gimnastyki dla kobiet. Nie wchodzi tu w rachubę zdaniem autora normalna szwedzka gimnastyka, która nie posługuje się odpowiedniemi dla tego celu formami ćwiczeń. Autor odradza dalej naukę kroków i pracę kijkami „n a s u c h o", przeprowadzając na ten temat dłuższy wywód. Wyjątek stanowią biegi treningowe pod górę na stromych zboczach, gdzie użycie kijków jest wskazane.

Z nastaniem opadów śnieżnych rozpoczyna się tu trening na nartach, z początku mniejszemi wycieczkami, dla przypomnienia sobie lub wyćwiczenia kroków; później te wycieczki stają się coraz intensywniejsze tak co do czasu ich trwania jak i tempa biegu. Ważnem jest wtedy częste przeplatanie biegu krótkiemi ostremi zjazdami następującemi najlepiej po ostrych i szybkich podejściach. Pamiętać należy jednak, że nie można zbyt wcześnie rozpocząć treningu ostrego biegu, a przynajmniej tak długo nie, zanim nie opanuje się właści-

wego stylu biegu. Natomiast jeżeli chodzi o zawodnika, to przed zawodami należy wogóle wszelki trening przerwać na kilka dni, zwłaszcza jeżeli się przedtem z powodu braku śniegu mało biegało na nartach.

Technika biegu.

Specjalny rozdział poświęca autor technice biegu. Odrazu we wstępie zaznacza, że właściwy styl biegu narciarskiego nizinnego nie mieści się w żadnym „systemie kroków". Omawiając styl mówi, że podstawą dobrego biegu narciarskiego jest bieg bez kijków, w okresie uczenia się biegu. Chodzi tu autorowi o dosłowny bieg na nartach, a nie o ćwiczenie kroków bez kijków. Metodę taką stosuje się ogólnie w krajach skandynawskich i w Finlandji. Dzięki niej osiąga się owe subtelne wyczucie odpowiedniego dozowania siły, odepchnięcia i ową lekkość stawiania narty, oraz prawidłową współpracę biodra i barku. Metodą tą osiąga się ów prawidłowy bieg, w którym tylko stale jedna narta styka się z podłożem, co tak bardzo charakteryzuje dzisiejszych wielkich biegaczy północy. Dopiero w połączeniu z tak subtelnie wypracowaną techniką biegu, praca kijków nabiera pewnego znaczenia. W żadnym wypadku nie może być mowy o jakimkolwiek określonym schemacie następstwa kroków lub zabicia kijków. Użycie kijków i ich zabicie w czasie biegu nizinnego musi wynikać z potrzeby terenowej. Pożądanem jest wprawdzie jaknajwiększe zautomatyzowanie kroków, ale teren stawia biegacza przed coraz to innemi warunkami wymagającemi coraz to innej formy ruchu. Wybór odpowiedniej formy musi być podświadomy, musi być reakcją na warunki terenowe.

Następnie opisuje autor rodzaje kroków zależne od sposobu użycia kijków. Omawia więc krok z naprzemian stronnem zabiciem kijków, który przybiera bardzo zmienny charakter zależnie od stopnia nachylenia terenu i jego nierówności. Dalej omawia autor kroki z obustronnem zabiciem kijków (dwukrok i trójkrok), które uważa za mniej ekonomiczne jeżeli chodzi o długotrwały wysiłek, jakim jest bieg na 18, 30 i 50 klm.

Nakoniec omawia autor dość szczegółowo technikę zmiany kierunku w narciarstwie nizinnem. W biegu narciarskim opierając się na wzorach biegaczy skandynawskich, nie stosuje się wolnego lub hamującego skręcania przez oporowanie, lecz kierunek jazdy zmienia się mniej lub bardziej energicznie wykonany „krok wbok". Na bardziej wyjeżdżonych lub gładkich miejscach stosuje się krótki zryw kristjanjowy zmieniający kierunek. Podkreśla następnie autor bardzo mocno, że zmiany kierunku w narciarstwie nizinnem różnią się zasadniczo od zmian kierunku w narciarstwie górskim, a to z tego powodu, że zmiany kierunku w narciarstwie nizinnem w większości wypadków wykonuje się na jednej nodze, przyczem częściej na wewnętrznej nodze niż na zewnętrznej. Ma to ścisły związek z tem, że w narciarstwie tym biega się tam samo z góry jak i po płaskim czy pod górę, więc tego rodzaju zmiany kierunku nie utracą płynności i rytmu biegu.

Reasumując wszystkie swoje wywody, autor jeszcze raz zwraca uwagę na zasadnicze i wyraźne różnice pomiędzy narciarstwem nizinnem i górskiem, a doszukuje się łączności pomiędzy biegami lekkoatletycznemi i biegami nizinnemi. Dowodem tego zdaniem autora jest fakt, że lekkoatleta po kilkomiesięcznem uprawianiu biegów nizinnych wraca w doskonałej formie na boisko, podczas gdy pobyt w górach na nartach powoduje ociężałość i usztywnienia, niekorzystnie odbijające się na treningu lekkoatlety.

*S.*

# Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

## Posiedzenie lekarzy szkolnych w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w dniu 21.XI.1935 r.

*Przewodniczący Dr. Mitkiewicz* zawiadamia zebranych, iż następne posiedzenie odbędzie się w Miejskim Instytucie Higjeny w celu zapoznania lekarzy szkolnych z Muzeum Higjenicznem i możliwościami jaknajszerszego korzystania z niego, a także przypomina o konieczności zwracania uwagi i walczenia z wszawicą wśród młodzieży szkolnej.

*P. Wizytatorka J. Michałowska* wygłasza referat na temat: „Międzynarodowy Kongres opieki nad dziećmi z Brukseli".

*P. Dr. Bogdanowicz* referuje zagadnienia lekarskie, poruszane na kongresie. Krótkie sprawozdanie z prac kongresu znajduje się w artykułach p. Michałowskiej, ogłoszonych w „Przedszkolu" Nr. 3 z 1935/36 r. str. 56—61 oraz w zeszycie 8—9 „Oświaty i Wychowania" z r. 1935, str. 672—675.

W dyskusji zabiera głos *Dr. Gromski* — stwierdzając niedostateczną naogół opiekę higjeniczno-lekarską w przedszkolach, a jednocześnie jej wielkie znaczenie dla dzieci w tym wieku.

*Dr. Niewiński* potwierdza niedostateczność opieki higjeniczno-lekarskiej w przedszkolach oraz podkreśla doniosłość opieki lekarskiej w osiedlach szkolnych.

*Dr. Bogdanowicz* mówi o częstych nieporozumieniach pomiędzy lekarzem domowym a lekarzem szkolnym i o konieczności taktownego ich łagodzenia; pedjatrzy powinni dokształcać się w kierunku zagadnień pedagogicznych, a lekarze szkolni, o ile nie są pedjatrami, — w kierunku pedjatrycznym.

*Dr. Mitkiewicz* zaznacza, iż osiedla szkolne mają b. ważną rolę do spełnienia pod względem zdrowotnym, wychowawczym i dydaktycznym, lecz jako instytucje stosunkowo u nas nowe budzą niekiedy jeszcze obawy wśród rodziców i nieporozumienia między niemi i szkołą.

*Pani Michałowska* zaznacza, iż na terenie międzynarodowym Polska nie potrzebuje się wstydzić swej organizacji osiedli szkolnych.

## Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w Miejskim Instytucie Higjeny w dniu 19 grudnia 1935 r.

*Dr. A. Jurjewicz* w referacie p. t. „Lekcje higjeny w szkole średniej" omówiła pewne zmiany i przesunięcia, które wprowadza do programu higjeny w kl. VII gimnazjum, poczem zademonstrowała zebrane przez siebie rysunki, wykresy i t. p., nadające się do wyświetlenia w epidjaskopie, podczas tych lekcyj. Zachęcała również do ożywienia lekcyj zaleceniem uczniom zbierania z prasy codziennej wzmianek o treści higjenicznej, zwiedzaniem filtrów, muzeum higjeny, zajęciami praktycznemi w żłobkach i t. p.

W czasie dyskusji *Dr. Bogdanowicz* podkreślił, że u inteligencji naogół uderza brak ścisłych pojęć higjenicznych, dlatego powinniśmy na lekcjach

dawać raczej mniej, a dokładne wiadomości.

*Dr. Grzybowski* uważa czas, poświęcony lekcjom higjeny, za zbyt krótki, a program za zbyt obszerny.

*Dr. M. Biehler* zachęca do jak najczęstszego stosowania pokazów i uważa, że ćwiczenia praktyczne dla dziewcząt przeprowadzone grupowo w żłobkach mają bardzo dodatnie znaczenie.

*Dr. Łuniewska* przychyla się do zdania, że program jest za obszerny, naukę ratownictwa radzi przesunąć do przysposobienia wojskowego i harcerstwa; stosuje również praktyki w żłobkach. Przestrzega przez zaleceniem zbierania wycinków artykułów w prasie codziennej, gdyż są często zbyt sensacyjne i nieścisłe.

*Dr. Gębarski* twierdzi, że program można wykonać, ale zależy to od przygotowania i pedagogicznego doświadczenia lekarza.

*Dr. Zdunkiewicz* radzi na pierwszych wykładach podkreślić gospodarcze i społeczne znaczenie zdrowia. Wiadomości higjeniczne nabyte w szkole, powinny być trwałe, gdyż można zapomnieć inne przedmioty, ale nie higjenę.

*Dr. Raschpichler E.* przypomina, że czas konieczny na sprawdzenie wiadomości uczniów można wydatnie skrócić przez wypracowania klasowe. Przy nauce ratownictwa radzi korzystać z przeszkolenia w ambulatorjum Pogotowia ratunkowego, gdzie istotnie jest duża różnorodność wypadków.

*Dr. Leśkiewiczowa* radzi zwiedzanie różnych instytucyj i zakładów, przesunąć na godziny wykładów innych nauczycieli.

Przewodniczący *Dr. Mitkiewicz* zamykając dyskusję, podziękował Sekcji Zdrowia Publicznego Zarządu Miasta, za umożliwienie korzystania z lokalu i eksponatów muzeum higjenicznego. Jako wynik obserwacyj w czasie wizytowania rozmaitych lekcyj higjeny, podał, że nieraz lekarze mają trudności z powodu niedostatecznego zapoznania się z programem, niedostatecznego przygotowania całości materjału, lub też materjału na poszczególne lekcje.

Należy zgóry opracować plan lekcyj na cały rok, ale wskazana jest pewna elastyczność, możność przesuwania tematów ze względu na ich aktualność, zaciekawienie młodzieży. Higjena powinna być najciekawszym, najżywszym przedmiotem w szkole, gdzie większość uczniów może po raz ostatni ma sposobność do zastanowienia się nad zasadami higjeny tak osobistej, jak i społecznej.

W Niemczech przyjęto patrzeć na naukę biologji w szkole, jako na wstęp do higjeny społecznej, eugeniki, rasizmu.

Inteligencja nasza nieraz popełnia błędy higjeniczne, nietylko w życiu, ale w pracy zawodowej, a temu ma zapobiegać nauka higjeny w szkole średniej.

Przy nauce higjeny należy unikać wdawania się w zagadnienia dotyczące właściwej medycyny lub gubienia się w zbędnych szczegółach j. np. rozpatrywanie unerwienia serca, różnic chemicznych cukrów i t. p.

Co do podręczników, to najlepiej korzystać z kilku, wybierając, z nich to, co najwięcej odpowiada ze względu na temat, ujęcie, zakres materjału.

Na zakończenie *p. Grodecka*, kierowniczka działu propagandowego Miejskiego Instytutu Higjenicznego podała do wiadomości zebranych warunki i sposób korzystania z lokalu, eksponatów i przezroczy Muzeum, oraz apelowała o jaknajszersze wyzyskiwanie jego przez lekarzy w związku z nauką higjeny w szkołach.

## Sprawozdanie za I trym. r. ak. 1935/36.
## Studjum Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego

Prace ogłoszone drukiem.

*Wiz. W. Sikorski:*

1) Ewolucja metody ćwiczeń gimnast. w Polsce — ref. wygł. na VII Międzyn. Kongr. W. F. w Brukseli (30. VI. — 7. VII).

2) Zawody o Błękitną Wstęgę w wakacyjnych wycieczkach młodz. szkolnej — ref. wygł. tamże.

*Dr. M. Deżyna:*

1) W sprawie kształcenia lekarzy sportowych „Wych. Fiz." 1935, zesz. 6.

2) Ze spostrzeżeń lekarki w Poradni Sport.-Lekarskiej. Wych. Fiz. Kob. w przemyśle i handlu. Miejski Kom. W. F. i P. W., Poznań.

*Dyr. J. Kilarski* — Górskie wycieczki szkolne. „Wych. Fiz." 1935, zesz. 7—9.

W czasie od 30. VI. do 7. VII. a. b. Wiz. W. Sikorski brał udział w VII Międzynar. Kongr. W. F. w Brukseli, gdzie wygłosił 2 referaty, których tytuły podano wyżej.

Początek roku akad. rozpoczął się dn. 8. X. Statystyka nowowstępujących słuchaczy Studjum W. F. przedstawia się jak następuje:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Kurs pełny | m. | 6 | k. | 5. |
| Kurs uproszczony | m. | 8 | k. | 13. |
| Med. szk. i sport. | m. | 21 | k. | 5. |
| Razem | m. | 35 | k. | 23. |

Nie przyjęto w tym roku z powodu ujemnego wyniku badań lekarskich, próby psychotechnicznej i próby sprawności 15 kandydatek i 11 kandydatów. Liczbami temi nie obejmuje się wychowania fiz. ogółu młodzieży akad.; w roku bieżącym posiada ono 5 grup żeńskich i 5 męskich, prowadzonych przez pp. instruktorów: M. Lanżankę, Z Nożyńską, mg. S. Ługowskiego, mg. Ł. Langego, mg. M. Balcera, pod ogólnem kierownictwem wiz. W. Sikorskiego przy frekwencji ogólnej 287 osób.

W roku bież. wrócił do pracy w Studjum asystent E. Preisler po odbyciu służby wojsk. Za staraniem prof. Dr. E. Piaseckiego wyżej wymieniony pracował około 8 miesięcy w Zakł. Fizjol. C. I. W. F.'u. Prace, wykonane przez as. E. Preislera przeznaczone do publikacji: 1) „Badania z zakresu dostosowania rytmu oddechowego do wiosłowania na łodziach klepkowych" — ukaże się w najbliższym numerze „Przegl. Fizjol. Ruchu", 2) z zakresu energetyki wiosłowania — wspólnie z Dr. Niemierkową.

Podobnież jak w latach poprzednich jest w toku szereg prac starszych studentów i absolwentów Studjum częścią w laboratorjach St. W. F. (kierownik Prof. Dr. E. Piasecki, Doc. Dr. K. Stojanowski, Dr. M. Deżyna) częścią w Zakładzie Anatomji (Dr. Kamiński), w Zakł. Fizjologji (Prof. Dr. L. Zbyszewski), w Zakł. Psychol. i Pedagogiki (Prof. Dr. St. Błachowski i Prof. Dr. L. Jaxa-Bykowski).

W dniach od 2 do 4 stycznia odbył się egzamin magisterski. Dyplom magistra uzyskali pp.: 1) Sikorska: „Zabawy i gry znakowe Wysp Brytyjskich i Polski", 2) M. Szajnówna: ‚Wpływ wych. fiz. na rozwój fizyczny studentek Studjum W. F. U. P.", 3) T. Nowakowski: „Oświetlenie dzienne sal gimnastycznych w szkołach średnich miasta Poznania i w Studjum W. F. U. P.", 4) Por. J. Serwatkiewicz: „Zjawiska selekcyjne w szkole podoficerskiej". Uroczystość wręczenia dyplomów odbyła się dn. 4. I. o godz. 12 w Coll. Minus, dokonał jej p. Dziekan Wydz. Lek. Prof. Dr. T. Kurkiewicz i Prof. Dr. E. Piasecki.

W dniach od 1. I. do 8. I. odbył się kurs narciarski w Zakopanem. Warunki były bardzo niekorzystne, kilka dni śniegu jednak wykorzystano należycie i przerobiono materjał w zasadniczych punktach. Z powodu odwilży skrócono czas trwania kursu do 8 dni. Ogólna liczba uczestników wynosi 43 os. z tego 26 pań i 17 panów. Kierownictwo kursu spoczywało w rękach Wiz. W. Sikorskiego, opiekę lekarską sprawowali pp. Doc. Dr. Dega i Dr. M. Deżyna.

Kurs żeński prowadziła p. A. Pigoniówna, wyższy męski mg. M. Balcer, niższy męski mg. Ł. Lange.

W trym. I. odbyło się 1 posiedzenie seminarjum i 3 pos. Proseminarjum na których wygłoszono 5 referatów i 4 koreferaty opracowane na podstawie literatury polskiej i obcej.

Mgr. JASIŃSKI JAN.

# Współzawodnictwo jako jeden z czynników wychowania w wychowaniu fizycznem.*)

Wychowanie wogóle, a wychowanie fizyczne w szczególności, między wieloma innymi celami, ma przygotować młodzież do życia. Rozpatrując życie, widzimy, że elementem składowym jest ciągła walka. Może to być z jednej strony bój o wartości idealne, z drugiej zwykła walka o byt. Osobnik jest ciągle w walce z samym sobą, ze swymi nałogami, ze swą słabością, z trudnościami i przeciwnościami życia. Między jednostkami, grupami, społeczeństwami, narodami, państwami i rasami trwa wieczna rywalizacja w wyścigu; o posiadanie, o zdobycie lepszych warunków materjalnych, o przewodnictwo w dziedzinie ducha, wiedzy, techniki i sportu. Jeżeli więc w życiu, do którego mamy przygotować młodzież, widzimy ciągłą walkę, rywalizację, konkurencję, to zgodnie z celem przygotowania i uzbrojenia młodzieży do życia musimy w wychowaniu a specjalnie w wychowaniu fizycznem szkoły uwzględnić czynnik współzawodnictwa.

Współzawodnictwo wynika z instynktu walki (popędu bojowego) i pokrewnych mu instynktów zaznaczenia się i pokazania się. Popędy te są odwieczne i niezniszczalne, związane: z rozwojem jednostki i gatunku, z ich prawem do życia i rozmnażania się.

Instynkt walki przejawia się we wszystkich dążnościach i czynnościach ludzkich. Można go obserwować pod różnymi postaciami: w polityce, w przemyśle, w handlu, na giełdzie, w sądzie, w szkole, w każdej organizacji. W czystej swej postaci objawia się na wojnie. Wszędzie mamy ludzi walczących: słowem, pismem, czynem, jawnie i w ukryciu. Nikt wartościowy nie jest wolny od napastniczości — nawet kościół jest wojującym.

Tak jak niema w życiu sposobu na zniszczenie instynktu walki, tak nie można usunąć z wychowania współzawodnictwa.

Istotną treścią wychowania fizycznego jest czyn, wypływający z zaspokojenia nadmiaru energji, a celem najbardziej ogólnym — postęp, który tworzy się w walce ze sobą lub w walce z innymi.

Pobudką czynu i postępu dla młodzieży, wogóle, a w wychowaniu fizycznym w szczególności, jest w pierwszym rzędzie czyn i postęp innych. Stąd płynie chęć dorównania i przewyższenia wyników innych. Widok wy-

---

*) Artykuł mgr. Jasińskiego zamieszcza redakcja jako artykuł dyskusyjny.

siłku innych pobudza i podtrzymuje wysiłek własny. To naśladownictwo, ta chęć nie okazania się gorszym i mniej sprawnym od innych jest emulacją.

Pielęgnowanie instynktu walki i współzawodnictwa ma dobre i złe strony. W wychowaniu, a więc w wychowaniu fizycznem będziemy dążyć do zahamowania możliwych kierunków egoistycznych (stron złych), ku którym potoczyć się może współzawodnictwo w szkole i w życiu. Chodzi o to, aby brutalny i pierwotny w istocie swej popęd bojowy przestawić na tory wyższe, altruistyczne,, aby walka toczyła się o dobro ogólne, aby była prowadzona sprawiedliwie i etycznie.

Ponad walką o byt (pożywienie i rozmnażanie), ponad walką o posiadanie (bogactwo i władza), które to dążenia w przewadze swej są poczynaniami egoistycznymi, musimy postawić bój o wartości ogólno-społeczne: o zdrowie, o dobrobyt i honor: grupy, państwa, i ludzkości, oraz o dobra najwyższe, wieczne: piękno, prawdę i sprawiedliwość.

My, w wychowaniu fizycznem, możemy skierować popęd bojowy do walki: o zdrowie własne i rodziny, o siłę i moc charakteru, o honor i dumę społeczności (klasy, szkoły, miasta), o piękno i prawdę w życiu, oraz o wartości najwyższe dla Polaka — o prawa narodu i państwa, o zdolność i gotowość obrony ich.

Zanim przejdziemy do praktycznych uwag na temat zastosowania i skutków współzawodnictwa wynikających z powyższych teoretycznych rozważań, warto jeszcze poznać zdanie tych, którzy przeprowadzali eksperymenty badania nad współzawodnictwem.

Powołam się tutaj na prace: Bineta i Vaschide'a, „Expériences de force musculaire et de pond chez le jeunes garçons", Moede'go: „Experimentelle Massenpsychologie", oraz L. Jaxy Bykowskiego: „Badania eksperymentalne nad znaczeniem współzawodnictwa".

Wszyscy oni są zgodni, że pod wpływem współzawodnictwa: następuje przyrost energji, zwiększa się wysiłek oraz pogłębiają i uwidaczniają się zdolności natury psychicznej i fizycznej młodzieży. Właściwości te występują zgodnie, niezależnie od warunków: wieku, płci, poziomu umysłowego i typu antropologicznego.

W szczegółach mamy rezultaty swoiste. Np.: silni pośród młodzieży niemieckiej (Moede) w przeciwieństwie do słabych nie wykazują przyrostu energji na skutek emulacji. Młodzież polska odwrotnie w całej swej masie polepsza swe wyniki, jakkolwiek u silnych przyrost jest mniejszy niż u słabych.

Powyższe różnice utrzymują się także w walce grupowej. Moede (Niemcy) stwierdza, że w kollektywie silniejsi i sprawniejsi tracą na energji, zyskują zaś słabsi. W rezultacie, wyrównanie takie dla zespołu jest dobre, gdyż następuje większa zwartość i jednolitość pracy w grupie.

U nas (Bykowski) silniejsi nie zniżają się do poziomu gromady, pozostają powyżej niej, a nawet dźwigają się wyżej w swej sprawności. Dzięki temu zespół, pomimo przyrostu energji słabszych, nie wyrównywuje poziomu, nie zespala się.

Ta charakterystyczna właściwość rasowa polska jest jedną z przyczyn klęsk polskich zespołów, w grach sportowych, na zawodach międzyna-

rodowych. Prawdopodobnie, z tego też powodu, tak trudno nam w szkole zestawić drużynę reprezentacyjną klasy lub gimnazjum. I w pierwszym i w drugim wypadku najlepsi gracze są z zasady największymi. indywidualistami; trudno im zniżyć się do poziomu średniego; trudno im współpracować z zespołem złożonym z mniej silnych i sprawnych jednostek. Chęć pokazania się, uniemożliwia najsprawniejszym złożenie ofiary ze swej ambicji na rzecz ogółu. Ta osobista ambicja najsprawniejszych uczniów jest powodem, że w życiu szkoły nawraca się ciągle do urządzania międzyszkolnych zawodów jednostkowych w sportach wychowawczych. W tych dążeniach widać zgodność egoistycznych pragnień młodzieży z niezrozumieniem sprawy u niektórych wychowawców fizycznych.

Powyższe charakterystyczne zjawisko, niebezpieczne dla wychowawczej i społecznej pracy wychowawcy fizycznego, zmusza nas do położenia większego nacisku na pracę zespołu w wychowaniu fizycznem szkoły. Musimy koniecznie więcej uwagi poświęcić na zniwelowanie indywidualnych wyczynów najlepszych i najsprawniejszych uczniów, podnosząc jednocześnie średni poziom.

Dokonamy tego:

1) przez wysunięcie na czoło współzawodnictwa — zawodów zespołów drużynowych i wielobojowych (wielobój osłabia indywidualny, najlepszy wyczyn w pewnej konkurencji).

2) przez wyrabianie u najsprawniejszych zdolności współdziałania i współpracy kosztem obniżenia swej zdolności fizycznej.

3) przez tępienie solowych wyczynów i występów najsprawniejszych graczy podczas gier drużynowych.

4) przez pobudzenie do wysiłków najsłabszych i średnio usprawnionych uczniów, drogą walki z własną cyfrą i słabością, lub walki z równymi sobie.

Badania eksperymentalne wykazały, że współzawodnictwo wpływa na wydajność energji.

Energja zwiększa się:

1) dzięki rywalizacji indywidualnej i zespołowej: u leniwych następuje natychmiastowa poprawa, u aktywnych, nawet przy początkowych tendencjach zniżkowych, następuje w rezultacie także zwyżka.

2) dzięki bezpośredniej rywalizacji dwóch jednostek jednakowo silnych (turniej) oraz dzięki rywalizacji grupowej dwóch równych lub mniej-więcej równych zespołów.

3) dzięki użyciu bodźców zewnętrznych j. np.: obecności współkolegów (stronników), nauczyciela lub dyrektora, słowa zachęty z ich strony, pewności nagrody, publicznego wyróżnienia, ogłoszenia wyników.

Zjawisko podniesienia się, wskutek współzawodnictwa, energji i wydajności pracy, jest ważne ze stanowiska wychowawczego. Tymwięcej jest ono dla nas ważkie, gdyż stwierdzamy, że nawet najlepsi i najsprawniejsi uczniowie poprawiają swe wyniki dzięki emulacji. Jest to dowód, że nietylko ci słabsi i średni ale i najsilniejsi nie wytężają się, nie pracują z natury rzeczy maksymalnie. Dopiero bodziec emulacji jest zdolny zmusić jednostkę

do zwiększonej energji. (U Niemców — silni nie reagują na rywalizację — pracują bowiem „pełną parą").

Badania eksperymentalne są w zupełności zgodne z obserwacją praktyków. Istnieje między niemi zupełna zgodność co do oddziaływania współzawodnictwa na zwiększenie energji i wydajności pracy fizycznej u młodzieży.

Widzimy ten objaw na każdym kroku naszej działalności w szkole. Na sali gimnastycznej zauważamy często zjawisko podniesienia się energji jednostki w postaci: poprawnego wykonania jakiegoś ćwiczenia, pokonania trudności w zwisie, równowadze lub skoku i t. p. Zjawiska te wywołane są: albo uwagą nauczyciela, albo porównaniem danego ćwiczącego z innym, albo wykazaniem najlepszego lub też najlepszych wykonawców. Wystarczy podzielić ćwiczących na dwie grupy: słabszą i silniejszą, aby natychmiast stwierdzić w słabszej grupie poprawę, spowodowaną chęcią ćwiczących — zaliczenia ich do grupy lepszej.

Na boisku, w biegach krótkich znane są następujące fakty: czas samotnie biegnącego jest gorszy od czasu tego samego osobnika, gdy tenże odbywa bieg w formie walki z drugim; czas biegu mierzonego bez poprzedniej zapowiedzi jest słabszy od czasu biegu, w którym młodzież wie, że czas będzie mierzony; rezultaty biegu są lepsze, gdy współzawodniczą między sobą uczniowie o bliskiej sobie sprawności biegowej. Skoki są słabsze, o ile nauczyciel nie notuje ich wyników. Częstym objawem jest nagła poprawa równorzędnych skoczków, o ustalonych wynikach, spowodowana tym, że gdy jeden z nich poprawi swój wynik, to wtedy i inni, nie chcą być wyprzedzeni, biją także swoje ustalone rekordy.

W czasie nauki gier drużynowych widzimy stale, że gra prowadzona dla samej nauki, z jej częstem przerywaniem, instruowaniem, podkreślaniem przez nauczyciela, że nie chodzi tu o wynik, a o technikę, oraz poprawność pracy zespołu, jest grą mało energiczną, niechętnie traktowaną przez młodzież. Wprowadzenie elementu walki zmienia odrazu nastrój, podnosi wysiłek i energję młodzieży.

Nauka pływania, z natury rzeczy trudna do przeprowadzenia w szkole, wydaje szybsze owoce, jeżeli wprowadzimy system szeregu łatwych prób do pokonywania.

Na współzawodnictwo słabo reagują:

1. jednostki wybijające się ponad poziom: czy to z powodu inteligencji, czy pochodzenia (duma i pogarda w stosunku do ogółu),

2. jednostki mało sprawne, stojące poniżej średniego poziomu grupy (rezygnacja z możliwości dorównania). Na takie zachowanie się uczniów nauczyciel winien reagować: w pierwszym wypadku ten niewłaściwy społecznie stosunek skierować na tory wybicia się i przodowania także i w walce na boisku, w drugim — znaleźć dla najsłabszego cel walki (chociażby w poprawie własnego wyniku) i zachęcić go do niej.

Znużenie, nadmierny humor i przykrości wpływają niekorzystnie na rywalizację. Wprawa i uczucia przyjemne potęgują współzawodnictwo.

Po lekcjach intelektualnych, na których klasa została zmaltretowana

i zdziesiątkowana niedostatecznemi stopniami, nastrój walki ginie, objawia się tylko chęć zabawy.

Początkowe powodzenie w grze wzmaga energję. Jednak zanadto wielkie — osłabia, wskutek zlekceważenia przeciwnika. Początkowo niepowodzenie może pobudzić i wzmóc natężenie walki, niepowodzenie stałe — deprymuje i zniechęca.

Te wyżej wymienione oddziaływania współzawodnictwa na psychikę młodzieży nasuwają nam szereg praktycznych zasad posługiwania się emulacją w pracy szkolnej.

1. Będziemy dążyli do selekcji grup ćwiczących na grupy sprawnościowe.

2. Będziemy starali się zestawiać do współzawodnictwa młodzież o równorzędnej sprawności.

Dopiero w grupach równowartościowych może nastąpić pełna i równomierna praca wszystkich. Tylko w tych wypadkach współzawodnictwo wykrzesze maksimum energji, oraz ujawni piękną walkę i grę. Gdy różnice są duże, wtedy emulacja nie może się zrodzić, gdyż głównym jej motorem jest nadzieja wyrównania i przewyższenia, a celem przemiana walorów między walczącymi.

3. Nie będziemy i nie możemy współzawodnictwa stosować codziennie. Obok współzawodnictwa będziemy równorzędnie stosować inne bodźce w postaci: rozkazu, konieczności zaprawy i potrzeby zabawy.

4. Nie będziemy stosować rywalizacji ciągle w tej samej formie, gdyż bodziec taki spowszednieje i przestanie działać skutecznie.

Posiadamy szereg rodzajów współzawodnictwa, z których możemy wybrać wychowawczo najwłaściwsze i najskuteczniejsze. Rozróżniamy współzawodnictwo: osobowe, bezpośrednie (indywidualne i grupowe), oraz pośrednie.

A. **Współzawodnictwo osobowe** może być wywołane:

a) **świadomością i chęcią ucznia**, który dąży, przez pokonywanie trudności natury sprawnościowej, do pogłębienia i wyrobienia swego charakteru,

b) **uwagą lub zachętą nauczyciela**, pobudzającą ambicję uczucia,

c) **szeregiem prób**, łatwych do osiągnięcia w swym stopniowaniu, w sumie zaś wymagających ciągłego wysiłku woli i dążenia do postępu[1]),

d) **notowaniem przez nauczyciela** każdorazowych **wyników i możliwością porównania** ich przez ucznia. Dla ułatwienia notować należy tylko wyniki, które poprawiają poprzedni stan.

Ten rodzaj współzawodnictwa: z samym sobą, ze swym wynikiem, z cyfrą, jest walką możliwą do zastosowania wszędzie, na każdym stopniu na-

---

[1]) Np.: w pływaniu postawimy następujące cele do zwalczenia: 1. próba: — zanurzenie twarzy, skok do wody po pas, strzałka z odbicia; 2 próba — wytrzymanie pod wodą 5—10 sek. i szybowanie przy pomocy pracy nóg; 3 próba — wykonie 3 do 5 oddechów crawlowych i szybowanie przy pomocy rąk i t. d.

uczania, niezależnie od płci. Jest to forma najbezpieczniejsza, najskuteczniejsza i najcenniejsza w wychowaniu jednostki.

Nauczyciel będzie ułatwiać i pobudzać tę walkę przez zaznaczenie postępu ucznia, notowanie jego wyników, bezpośrednie obcowanie i reasumowania poprawy danej jednostki. Należy porównać dość często stan dotychczasowy z poziomem w danej chwili.

Każdy uczeń (a specjalnie ten średni i słaby), pobudzany w ten sposób do działania, będzie starał się ciągle pogłębiać swą sprawność, dążyć do coraz większej doskonałości, przewyższać samego siebie. Taka forma współzawodnictwa polegająca na walce ze swoim dawniejszym „ja", jest najszlachetniejszą formą emulacji, dążąca do ukształtowania i udoskonalenia charakteru wychowanka.

Zwycięstwo nad samym sobą, nad słabością swego ciała (rządzonego jednak przez ośrodki psychiczne), stale pomnażane podczas lekcji wychowania fizycznego, musi wkońcu wywołać przesilenie w rozwoju psychiki młodzieży, musi stworzyć wartości natury duchowej.

Stale podsycane: wola, odwaga i opanowanie staną się wkońcu, własnością fizyczno - psychiczną wychowanka; osiągnie on cel wychowania fizycznego — dzielność. Szereg zaś takich jednostkowych przemian musi wywołać zkolei przebudowę psychiki społecznej.

B. **Współzawodnictwo bezpośrednie indywidualne** możemy podzielić na:

a) **jednostkowe,**

b) **turniejowe** (między równorzędnymi sprawnością jednostkami, których ilość nie przekracza 3-ch osób.

Mogą one być przeprowadzane w postaci walki w jednej konkurencji lub w kombinacji kilku konkurencyj jako **wieloboje** (trójboje, pięcioboje).

Może to być walka o bezwzględne pierwszeństwo jednostki, albo bój o **zwycięstwo względne** (punktacja procentowa), które zdobyć może kilku zawodników, osiągających przewidziane procentowe minimum punktów.

Współzawodnictwo jednostkowe będziemy stosować ostrożnie i rzadko, tylko dla celów zewnętrznych szkoły, tak ze względów wychowawczych (unikanie nadmiernej egoistycznej ambicji), jak i ze względów na cele sprawnościowe ćwiczeń cielesnych (dążenia do wszechstronności). Pozostawimy je najlepszym pośród uczni, o ile oni wykażą ogólną sprawność i zrozumienie w pracy zespołu.

Będziemy je stosować jednak w wypadku, gdy chcielibyśmy podnieść sprawność techniczną uczniów, np.: w podbiciu piłki, w rzucie piłki do kosza (punktacja za celne strzały), w opanowaniu stylu w lekkiej atletyce, pływaniu, łyżwiarstwie i t. p., oraz w poprawności zwisu, lub skoku przez przyrządy (ocena najdoskonalszych i najpiękniejszych form ruchu u jednostek).

Częściej będziemy stosować walkę jednostkową w formie wieloboju, gdyż obok warunków wszechstronności, zawiera ona w sobie cechy większej pracy jednostki nad sobą, oraz cechy obniżenia sprawności w specjalności danego zawodnika. (Następuje niwelacja nadmiernej indywidualności).

Najlepszą jednak postacią współzawodnictwa jednostkowego dla młodzieży będzie walka o zwycięstwo względne. Zakreślając do zdobycia pewne

minima, umożliwiamy zdobycie pierwszego miejsca kilku najlepszym jednostkom. Wyzwalając ambicje indywidualne, ścieramy je jednocześnie przez fakt ustalenia równego poziomu u innych.

System turniejowy będziemy stosować w chwilach badania sprawności (jej maksimum nasilenia). Będziemy dobierać jednostki o bliskiej lub równej sobie sprawności. Mamy wtedy gwarancję, że podczas takiego współzawodnictwa wytężą oni całą swą wolę i energję, aby uzyskać wynik najlepszy. Będziemy je stosować dla uzyskania najlepszego reprezentanta szkoły w danym dziale zawodów.

**C. Współzawodnictwo bezpośrednie grupowe.**

Rozróżniamy w niem:

a) drużynowe,

b) zespołowe.

Współzawodnictwo drużynowe polega na walce przynajmniej dwóch zawodników przeciwko dwom innej grupy. W walce tej zachowują oni swe indywidualne wyczyny. O zwycięstwie decyduje suma wyczynów wszystkich zawodników danej grupy. Zwycięża nie jednostka, a grupa. Indywidualny wyczyn jednostki zalicza się na konto grupy. Jest to doskonała forma współzawodnictwa, która winna być stosowana we wszystkich sportach, uprawianych w szkole. Świadomość, że od maksymalności wysiłku jednostki zależy dobro i honor grupy, jest momentem bardzo wychowawczym, potrzebnym niezmiernie w wychowaniu młodzieży, z natury rzeczy nastawionej egoistycznie (szczególnie w czasach dzisiejszych). Pewność, że za swój wysiłek, za swoje zdolności niema nagrody dla jednostki, a tylko dla grupy, wyrabia w młodzieńcu bezinteresowność czynu.

O ile do tego typu współzawodnictwa zastosujemy wieloboje, albo punktacje procentowe, wtedy wartość wychowawcza będzie wyższa. W rywalizacji drużynowej nie powinniśmy poprzestawać na grupie dwóch zawodników, jak to się dzieje normalnie w sporcie pozaszkolnym. Im drużyna składa się z większej ilości osób, tem więcej wartości posiadają takie zespoły. Zatracają się silniej walory osobiste, uzewnętrznia się stan grupy. Zawody takie mówią o jakości średniego poziomu środowiska (klasy, szkoły), którą reprezentuje drużyna.

Współzawodnictwo zespołowe stosowane będzie we wszystkich grach drużynowych i sportowych. Cechą jego, o ile gra ma być zespolona, przepojona wspólnym duchem, musi być zużycie indywidualnych wartości tylko dla dobra zespołu. Muszą zniknąć ambicje osobiste pokazania się i przodowania, musi uwidocznić się w całej pełni współpraca, współdziałanie, ofiarność i karność społeczna. Będzie to forma najwłaściwsza i najdoskonalsza, prowadząca najprędzej do społecznego celu wychowania fizycznego — umiejętności współżycia jednostki w zespole.

**D. Współzawodnictwo pośrednie.**

Polega ono na braku bezpośredniego przeciwnika. Jest on odległy lub urojony. Forma ta jest rzadko stosowana w szkole, chyba w zawodach strzeleckich lub wtedy, gdy chcemy sprawdzić poziom większego terenu

(okręgu, kuratorjum) w konkurencjach sportowych, dających wyniki w konkretnej cyfrze.

Współzawodnictwo pośrednie posiada zasadniczą wadę, z powodu której jest formą niesprawiedliwą (różne warunki atmosferyczne i techniczne) i wychowawczo niepożądaną (łatwo o nadużycia w jednostronnem naświetleniu).

Urozmaiceniem dla wyżej wymienionych typów współzawodnictwa będzie także **środowisko**, w jakiem zawody będą urządzane. W pierwszym rzędzie będzie to walka wewnątrz klasy między różnemi zespołami, następnie rozgrywki międzyklasowe (w szczególności między klasami równoległemi), i w końcu mecze pozaszkolne.

To bogactwo form, ich zmienność nie pozwolą na wytworzenie się niezdrowych form współzawodnictwa, w postaci wygórowanej egoistycznej ambicji (pogoń za sławą), nienawiści i pretensji wzajemnych. Osłabimy także wąską ambicję grupy (drużyny klasy).

Nie będziemy wytwarzać w klasie zespołów stale współzawodniczących ze sobą. Będziemy je zmieniać, przeciwstawiać w różny sposób, tak, aby nie mogły rozwinąć się zawiści grupowe i osobiste. Zauważone antagonizmy na tle pierwszeństwa, będziemy niwelować przez nieprzeciwstawianie ich sobie; kierować je będziemy do walki z obcymi osobnikami i zespołami. Obok walk międzyklasowych, będziemy organizowali spotkania międzyszkolne, w których wczorajsi przeciwnicy będą dziś współdziałać dla honoru i zwycięstwa większej społeczności.

Należy jeszcze dodać, że ze współzawodnictwem w stosunku do młodzieży młodszej, nie należy się śpieszyć. Do lat 11-tu wystarczy bodziec samej zabawy. Element współzawodnictwa będzie tylko urozmaiceniem form zabawowych. Do lat 16-tu będziemy stosować tylko formy zespołowe, oraz osobowe. Powyżej dopiero lat 16-tu wprowadzimy współzawodnictwo we wszystkich jego rodzajach i formach.

Współzawodnictwo osobowe i grupowe można określić jako formy ewolucyjne, sublimujące pierwotny brutalny popęd bojowy na instynkty szlachetnej i moralnej walki.

Niektórzy widzą w tych formach rywalizacji, związanych z pojęciem sportu wychowawczego, miraż pokoju i porozumienia międzynarodowego. Sądzę, że przemiana dokonana w psychice ludzkiej, naskutek wyżycia się instynku walki na boisku i w terenie, odciągnie ludzkość od wojny i zrealizuje wkońcu ideał pokojowego współżycia narodów.

Nie jest to utopja. Widać te przemiany na przykładzie szkoły. Dawniejsza walka ucznia z nauczycielem, stare kawały, bójki młodzieży, wojny do ostatniej kropli krwi między klasami, tak pospolite dawniej objawy życia szkolnego, wypływające z potrzeby wyżycia się instynktu walki, dziś zupełnie prawie nie istnieją. Nic dziwnego, bo popęd bojowy znalazł sobie ujście w walce sportowej, na boisku szkolnem. Nastąpił pokój w szkole, dzięki sublimacji instynktu walki.

W przeciwieństwie do tych pacyfistycznych marzeń, inni traktują walkę sportową jako przygotowanie, pobudzenie i rozwinięcie instynktu walki, mającego służyć przyszłym wojnom.

Ci także mają rację.

Biorąc pod uwagę bezpieczeństwo życia społecznego zorganizowanego w państwie, oraz możliwość walki z sąsiadami, musimy pielęgnować i kształcić popęd bojowy, musimy wzbudzać u młodzieży poczucie dumy narodowej i rozwijać chęć do przodownictwa.

Z punktu więc widzenia obrony interesów zbiorowości państwowej nietylko nie możemy wykorzeniać instynktu walki, ale mamy obowiązek pobudzać go. Pobudzając, musimy jednak zespalać i stapiać go z popędami również pierwotnemi, a dla niego obcemi t. j. popędami społecznemi, gdyż dzisiaj dla celów wojskowych nie wystarcza jednostkowy instynkt walki.

Dla zaspokojenia tych wojennych potrzeb i konieczności Państwa, współzawodnictwo musi być uwzględnione jako jeden z czynników wychowawczych w programie ćwiczeń cielesnych szkoły polskiej. Stanie się ono nietylko źródłem wzmożonej energji i siły osobnika w każdej pracy, ale również czyniąc młodzież bardziej wojowniczą, zdolną do współdziałania, nauczy ją ofiarnie oddawać swą zdolność i sprawność dla dobra gromady.

Sens jednak przygotowania obrońców przez współzawodnictwo tkwi jeszcze w innych walorach emulacji.

Istotnym czynnikiem, wywołującym polepszenie wyniku, uzewnętrznienie większej sprawności i energji, jest świadome działanie woli, powstające dzięki skojarzeniu pragnień i uczuć. Wola jest tym motorem, który powoduje wyładowanie maksimum energji u piłkarza, lekkoatlety, pływaka, turysty. Ona jest tym czynnikiem, który zmusza słabe ciało do pokonania trudności równowagi, wspięcia na linę, przeskoku i t. p. ćwiczeń, gimnastycznych. Wola pojawia się częściej, działa skuteczniej, gdy bodźcem jest rywalizacja, wszystko jedno w jakiej postaci: osobowej, lub pośredniej jednostkowej, lub grupowej.

Wiemy przecież, że celem wychowania fizycznego jest nietylko siła mięśniowa i energja napastnicza, ale również, a może przedewszystkiem — wytrwałość, która w znacznej mierze jest energją woli — nerwowem panowaniem nad sobą — hartem ducha.

Dopiero te ostatnie elementy tworzą siłę, zdolną zwyciężyć. Takie zaś wartości mogą być jedynie ćwiczone w walce. To zahartowanie duchowe, takie znieczulenie na trud, może nastąpić w chwili maksymalnego wysiłku, wytworzonego w czasie walki o zwycięstwo: nad sobą, przeszkodą, lub przeciwnikiem (jednostką, ewentualnie grupą).

W czasie takiej walki pojawia się chwila, objawiająca się radością. Radość ta płynie z poczucia przezwyciężenia swej słabości, ze **zwycięstwa wewnętrznego** nad tchórzostwem swego ciała. To zwycięstwo jest tem cenniejsze, że świadkiem jest sam zwycięzca.

Radość pochodząca z przezwyciężenia trudności, z zaspokojenia popędu bojowego jest czynnikiem nawrotu młodzieży do walki. Walka zwycięska, a nawet i walka przegrana, jest magnesem, zmuszającym młodzież do usilnej pracy nad sobą. Trzeba jednak ze stanowiska wychowawcy dbać o to, aby klęski nie powtarzały się często. Nikt, żaden osobnik, i żadna drużyna nie może się poczuć najgorszą, ostatnią. Takie przeświadczenie wywoła zniechęcenie, może przyzwyczaić do niewiary we własne siły.

Ze stanowiska teorji oraz praktyki wychowania fizycznego, widzimy, że współzawodnictwo jest poważnym czynnikiem wychowania, niesłusznie często negowanym. Mówi się zanadto o niebezpieczeństwach emulacji dla zdrowia i wychowania, zamało uświadamia się sobie o jego wartościach i realizacji tych wartości w życiu młodzieży. Wychowawca fizyczny jako najczęściej stykający się z tym bodźcem wychowawczym, winien stać się pionierem właściwego ujęcia emulacji. Musi on wiedzieć jak ten czuły instrument stosować, aby normalną, codzienną, a nie maksymalną energję młodzieży pobudzić, rozwinąć, podnieść tak, aby każde działanie i każda praca były wykonywane w 100%, jaknajlepiej i jaknajdokładniej. Bodziec, podniecający energję, działający stale i umiejętnie na lekcjach ćwiczeń cielesnych, musi zmechanizować naturę młodzieńca, który wkońcu z przyzwyczajenia i z nałogu będzie pracował pełnią energji. Jego „słomiana" krótkotrwała energja zamieni się na ciągłą, wytrwałą pracę, rozłożoną w czasie i przestrzeni.

W ten sposób przebudować możemy leniwą i wygodną naturę człowieka na motor, działający sprawnie, bez koniecznych podniet zewnętrznych, o wydajności zawsze maksymalnej.

Wychowawca fizyczny musi jednak pamiętać, że współzawodnictwo jako szablon, jako cel sam w sobie, może stać się źródłem płytkości i egoizmu, może być zniechęceniem i upadkiem. Powodzenie w pracy wychowawczej przy stosowaniu współzawodnictwa, będzie zależeć od wrodzonego lub nabytego talentu nauczyciela, taktu i pomysłowości w stosowaniu rodzaju emulacji.

Aby współzawodnictwo było skuteczne w urabianiu charakteru i zmysłu społecznego ucznia, trzeba, aby było stosowane w miarę, w odpowiedniej formie i właściwym czasie. Musi być oparte na uczciwości, sprawiedliwości i rycerskości w stosunku do przeciwnika. Podnieta w postaci emulacji musi być użyta z jasnym celem wychowawczym, uświadomionym sobie przez wychowawcę, który skutki stosowanych środków współzawodnictwa musi obserwować, oraz rozważać ich działanie indywidualne i grupowe. Wtedy współzawodnictwo spełni swoje działanie wychowawcze.

JERZY BONKOWICZ-SITTAUER,
Przewodniczący Pow. Komitetu
WF. i PW. w Dubnie.

# P.O.S. — S.O.S.!

Mam wrażenie, że okrzyk ratunku wzywający dla naszej odznaki sportowej nie będzie alarmem przedwczesnym... POS. wzbudził zapał, entuzjazm! Starano się o uzyskanie tej odznaki z dużym nieraz wysiłkiem dobrej woli i zrozumienia treści jaką miała wyrażać. I to nie tylko młodzież; nawet nie tylko sportowcy. Starał się ją uzyskać zarówno dowódca Korpusu — jak burmistrz małego miasteczka; pani Wojewodzina — i skromna, wiejska Strzelczyni; nosił ją z dumą starosta — i szofer tasówki; dyrektor gimnazjum — i uczeń szkoły rzemieślniczej. POS. — zdobył popularność i powszechność! Zdobył — ale nie utrzymał. Już się przeżył, znudził, zdewaluował...

Dlaczego?... Być może, że winien tu nasz zapał do rzeczy nowych i słomiany ogień, ale niewątpliwie przyczyny prawdziwej szukać należy w samych zasadach POS. — Konstrukcja regulaminu tej odznaki już w samem założeniu z jednej strony — a formie skomplikowanej, z drugiej strony, jest zapewne zasadniczą przyczyną „dewaluacji". A więc przedewszystkiem zasada aktualności poziomu sprawności fizycznej, który POS. ma stwierdzać — przy wyeliminowaniu momentu więzi organizacyjnej. Dowolnie zebranych, czy zgłaszających się ochotników można na jednorazowej próbie o c e n i ć czy osiągają przepisane normy, — ale nie można s p r a w d z i ć, czy poziom ten u t r z y m u j ą s t a l e. Stąd niskie normy, powodujące lekceważenie POS. przez każdego, nieco sprawniejszego osobnika. Tymczasem cel POS. — ćwiczenie ciągłe, systematyczne dążenie do stopniowego zwiększania swojej sprawności fizycznej, da się w praktyce uzyskać jedynie w zespołach zorganizowanych, poczuwających się do o b o w i ą z k u u t r z y m a n i a pewnych minimów sprawności i z d o b y w a n i a poziomu wyższego. A więc wyraźnie oprzeć należałoby się na klubach i organizacjach sportowych i wf. Niezorganizowani powinniby być dopuszczani jedynie do próby wstępnej, na najniższą odznakę.

Dalej „klasy i stopnie" regulaminem POS. przewidziane. Tego nikt nie rozumie i zapewne nie zrozumie. Bo obawa przed pozorami rekordomanji wyjałowiła POS nadmiernie z wszelkiej soczystości. Te klasy są jakąś hańbiącą marką starości. Trzeba się z tem pogodzić, że nie każdy chce nosić blaszany znaczek swego wieku... POS. nie dzieli ludzi na więcej i mniej sprawnych, jeno na więcej, lub mniej cierpliwych, oraz młodych i starych. A to w wychowaniu fizycznem nie decyduje.

Legitymacje, „Świadectwa POS.” są źle ułożone; wymagają corocznego pisania na nowo, nie zawierają żadnych właściwie danych, prócz nazwiska. Wobec zawiłej, wielostopniowej procedury przy zatwierdzaniu wyników prób — musi między próbą — a uzyskaniem świadectwa upływać długi, wielomiesięczny okres czasu, który przy jednoczesnej, a właściwie niespełna rocznej ważności odznaki jest nieproporcjonalnie długi.

Sposób zatwierdzania prób o POS. — via Powiatowy i Wojewódzki Komitet WF. i PW. stwarza procedurę długą, która w miarę rozwoju ilościowego POS. przedłużać się mogłaby jeszcze więcej. Natomiast uprawnienia do przeprowadzania prób zostały bardzo hojnie rozszerzone — i to na te osoby, które równocześnie są rozmaitemi sposobami mocno dopingowane do wykazania się jaknajwiększą ilością przyznanych odznak. Nie przewidziano atoli żadnej kontroli — automatycznej, stałej — ani dorywczej, nad przeprowadzającymi próby i do nich stającymi.

W końcu, nie związano POS. żadną relacją z odznakami specjalnemi. Nie wiadomo więc, czy stanowi on podbudówkę, czy coś wyższego od tych ostatnich; czy OS. mieści się w POS. — czy odwrotnie.

Jeżeli chodzi o możliwości kontroli — to trudno przypuścić, aby znalazł się sposób sprawdzania, czy setki tysięcy tych odznak odpowiadają w a ż n y m legitymacjom. Sądzę, że względy natury organizacyjnej — przy masowości akcji — dają jedynie dwie drogi praktycznego rozwiązania kontroli aktualności odznak: albo zrezygnowanie z zasady ciągłego odnawiania i przyjęcia zasady jednorazowego wydawania danej klasy — ważnej stale, ale dającej prawo do ubiegania się o klasę wyższą, wyraźnie uwidocznioną na odznace — a nie w legitymacji; albo uproszczenie samej odznaki i zaopatrzenia jej wyraźną datą — rokiem ważności. Odnawianie odznaki możnaby oczywiście z okresów rocznych przesunąć na np. trzylecia, przyczem pewne rodzaje konkurencyj możnaby odbywać w poszczególnych latach, przy ewentualnem powiększeniu niektórych wymagań.

Konkretnie wnioskuję, że należałoby:

a) Oprzeć POS. na organizacjach sportowych.

b) Wyraźnie ustalić stosunek POS. do odznak specjalnych;

c) Zmienić regulamin; logiczniej skonstruować stopnie — znosząc klasy; w każdym razie uprościć nomenklaturę i oznaki zewnętrzne klas, wzgl. stopni;

d) Uprościć i przyśpieszyć wydawanie odznak, wzgl. legitymacyj, przez przesunięcie decyzji na Powiatowe Komitety WF. i PW., które decydować powinny na podstawie protokółów prób, zawierających rzeczywiste dane o wynikach prób (cyfry wyników — zamiast „tak” — lub — „nie”);

e) Uzależnić próby POS. przeprowadzane obecnie poza Komitetami WF. i PW. od ich zgody i ewentualnej kontroli podczas próby, lub kontroli dodatkowej, powtórnej, po próbie.

f) Wykluczyć przeprowadzanie prób przez osoby zainteresowane w ilościowych ich wynikach;

g) Zmienić wzór legitymacji. W razie utrzymania zasady obecnej „odnawiania” odznaki — wprowadzić rok, wzgl. lata ważności (trzy, np. 1936-38), na samej odznace (tłoczone, tanio, w blasze). W wypadku przyjęcia

proponowanej przezemnie zasady „drabinkowej" zdobywania coraz to wyższego szczebla odznaki — dać w jednej legitymacji miejsce na uwidocznienie kolejno zdobywanych szczebli, zmieniając odpowiednio rysunek odznaki. Np. „bronzowa z jednym, dwoma, itd. okuciami", detto srebrna i złota.

Raz zdobytego szczebla nie traciłoby się. — Równocześnie należałoby ustawowo wykluczyć sprzedaż odznak w wolnym handlu, dając prawo nabycia ich tylko Pow. Kom. WF. i PW., a to celem uniknięcia nadużyć.

Nie obawiałbym się niebezpieczeństwa rekordomanji i momentów rywalizacji. Wprowadziłbym — dla poszczególnych szczebli — punktacje za dane rodzaje sportu, przy odpowiedniej korekturze mnożnikowej za wiek, płeć, specjalne trudności itp.

W każdym razie widzę konieczność szybkiego i zdecydowanego zmodernizowania naszej odznaki ogólno - sportowej, o ile nie ma ona rychło utracić zupełnie swego znaczenia.

# Kronika.

W numerze 5 r. 1935/36 czasopisma „Telesno Vaspitanje" z okazji 70-tej rocznicy urodzin Dra Fr. Bućara, przypadającej na dzień 25 listopada b. r. ukazał się krótki życiorys i rzut oka na dotychczasową działalność zasłużonego krzewiciela kultury fizycznej w Jugosławji.

*Polonica zagranicą.* W numerze 112 r. 1935 „Revue de l'Education Physique" ukazało się streszczenie pracy Prof. Dra E. Piaseckiego „Kultura fizyczna jako problem wychowania narodowego".

*J. Wowczakówna*
zast. as. U. P.

*Duński Związek Nauczycieli Gimnastyki.* Istniejące od roku 1899 w Kopenhadze Ogólnoduńskie Towarzystwo Gimnastyczne, którego celem było rozpowszechnianie racjonalnej gimnastyki, w roku ubiegłym przestało istnieć, jako zbędne. Pismo wydawane jako miesięcznik „Gimnastik Tidsskrift" (czasopismo gimnastyczne) przestało w związku z tem wychodzić.

W roku bieżącym zawiązał się natomiast Duński Związek Nauczycieli Gimnastyki, który również wydaje czasopismo p. t. Tidsskrift for Legemsövelser (Czasopismo dla spraw ćwiczeń cielesnych). Zarząd Związku, pragnąc nadać swemu pismu ton poważny i zachować wysoki poziom, powierzył redakcję jego: profesorowi d-rowi E. Hansenowi, dyrektorowi pracowni teorji gimnastyki uniwersytetu kopenhaskiego, podpułkownikowi H. P. Langkilde, wizytatorowi szkół miasta Kopenhagi oraz cand. mag. Signe Rytz, dawniej asystentce Bertrnaskolen i dawnej lektorce Jowa State University w Stanach Zjednoczonych A. P. Na treść pierwszego numeru — poza uwagami ogólnemi H. Mönsteda o celu Związku oraz uwagami Redakcji o celach czasopisma — składają się artykuły: Prof. J. Lindharda „Gawęda Gimnastyczna" — referat wygłoszony dla studjujących gimnastykę przy uniwersytecie.

Cand. P. Jörgensena „O rzucie małą piłką oraz prof. E. Hansena „Wydłużanie mięśni zginaczy podudzia (półścięgnistych, półbłoniastych i dwugłowych uda) przy opadzie tułowia wprzód.

*D. R.*

*Administracja mies. „Wychowanie Fizyczne" zawiadamia, że nr. 3—4 mies. z r. 1935 jest wyczerpany.*

## SOMMAIRE.

Le N-ro 3—4 de „*Wychowanie Fizyczne*" est ouvert par un article polémique de la plume du Colonel Dr. Z. Gilewicz dans lequel l'auteur donne une réponse vigoureusement documentée à Mr. M. Krawczyk au sujet de l'opinion, avancée par le dit personnage, dans son article dans „*Wychowanie Fizyczne w Szkole*" que le Colonel Dr. Gilewicz méconnait la valeur éducative des exercices physiques. Col. Dr. Z. Gilewicz explique que dans l'enseignement des exercices physiques il faut distinguer entre deux élements différants: leur base biologique et leur fond social. Le premier de ces élements peut contribuer seulement à former les traits biologiques du corps humain, l'autre-les traits de caractère de l'homme.

Sur cette vérité fondamentale doivent se baser tous les êducateurs physiques.

Le 2-me article du présent numéro, dû à la plume du Dr. A. Kelus, a pour titre: „*Points de vue des théoriciens des Etats-Unis quant au problème social et national et son rôle dans la question des méthodes et des directives en éducation physique*".

L'auteur dans cet article résume brièvement le point de vue du groupe de théoriciens reprêsentés par Kinneman et Nash.

Aux Etats-Unis on s'intérèsse à la question de l'éducation physique pour deux raisons principales: tout d'abord l'éducation physique comporte des émotions qui procurent de la satisfaction, chose essentiellement du point de vue de l'éducation tout court. Ensuite dans le domaine de l'éducation physique, il y a maintes occasions ou l'homme est obligé de faire librement un effort intellectuel. Les circonstances de la vie moderne sont telles que l'homme vit comme une machine participant de l'engrenage social, de sorte que l'éducation physique constitue un excellent correctif, en tant que forme extériorisée de la vie active.

Les théoriciens americains constatent que la journée d'un homme se divise en trois parties: le travail le repos et le temps de libre. Cette dernière partie s'accroît constamment à cause du développement du machinisme, tandis que la première diminue à vue d'oeil. Or, il importe, selon ces théoriciens, d'organiser judinensement le temps de libre. Si, en effet, nous voulons que tous les hommes soient actifs, il est nécessaire de leur fournir les moyens d'être actifs pendant le temps de libre. Ainsi l'éducation physique sera l'agent non seulement de l'accroissement de l'activité individuelle mais encore celui de l'activité sociale.

Le 3-me article, dû à la plume de M. Wladyslas Przanowski, est intitulé „*Education physique et l'intsruction artisanale et technique*".

Dans cette contribution. l'auteur explique que, sans une connaissance élémentarie de la technique, l'homme moderne n'est pas suffisamment préparé à la vie. Tous les sportifs, ainsi que les professeurs d'éducation physique doivent posséder des éléments suffisants de science technique, science qui englobe tous les engins utilisés en éducation physique et en sports.

L'auteur souligne qu'à l'Institut Central d'Education Physique de Varsovie, le programme général comporte l'enseignement de la technique avec obligation pour chaque élève de fournir un travail manuel personnel à l'atelier.

Le 4-me article, composé par M. A. Kalinowski, a pour titre: „*Marche des leçons de gymnastique à la lumière des plus récentes recherches scientifiques*"...

L'auteur de cet article déclare que seule une exacte connaissance de l'effort à faire pendant chaque exercice particulier (lequel effort dépend du rythme et de la durée du dit exercice) donne la possibilité de mener d'une façon rationnelle les leçons de gymnastique, tout en assurant par ailleurs de bons résultats pédagogiques.

Le 5-me article, dû à la plume du Dr. en médecine J. Smreczyńska, est intitulé „*L'étude du bruit à l'école*".

Dans cet article, l'auteur, qui a fait des recherches dans les lycées de jeunes filles de Cracovie, avec l'aide de l'appareil de Barkhausen, a constaté que le bruit à l'école est surtout celui qui provient de la rue.

L'auteur conclut que les autorités doivent intervenir pour faire diminuer le bruit en question.

Le 6-me article, dû à M. N. Nonas, est intitulé: „*Huit jeux sur le terrain pour la 1-re classe du gymnase du nouveau type*".

Dans cette étude l'auteur déclare que le thème de ces jeux doit être adapté à l'âge des élèves, doit convenir à des classes nombreuses, être précis et pas trop difficile.

Le 7-me article dû à la plume I. Skład intitulé „*Les Jeux Olympiques de la IV-me Olympiade d'hiver à Garmisch-Partenkirchen*".

Le 8-me article composé par le capitaine Joseph Baran, traite de „*La systématisation et la durée de l'entraînement sportif en vue des résultats*".

# DZIAŁ SPORTOWY

BOLESŁAW DYKI
STANISŁAW NIEWIADOMSKI
JÓZEF CZACHOWSKI

## Zimowa zaprawa dla piłkarzy.

Ostatnie rozgrywki piłkarskie w Polsce dobiegają końca. Jak zwykle większość piłkarzy po ich ukończeniu z tych czy innych względów przerywa treningi uważając bezczynność za jeden ze środków przygotowawczych do wiosennych rozgrywek. Rezultatem tej piłkarskiej bezczynności jest brak zupełnego przygotowania kondycyjnego do pierwszych zawodów, co zmusza zawodników do rozpoczęcia żmudnej i ciężkiej pracy nad sobą, by utraconą przez zimę sprawność przywrócić. Takie „przygotowanie" piłkarza do zawodów doprowadza nie tylko do zaniedbania i obniżenia poziomu gry, nie tylko do utraty pierwszych punktów o mistrzostwo, ale w głównej mierze jest przyczyną różnych stanów chorobowych, objawiających się przemęczeniem, bólem mięśni i niechęcią uprawiania tego sportu.

A przecież nie do pomyślenia jest, by po treningu lub zawodach piłkarz był zupełnie wyczerpany i odczuwał bóle mięśniowe do tego stopnia, że nawet samo chodzenie sprawiałoby mu pewne trudności. Taki stan w Polsce datuje się już od dawna i jest obserwowany każdego roku po każdym martwym sezonie. Winę tego zaniedbania przypisać należy nie tylko zawodnikom, ale przede wszystkim klubom, które nie doceniają wartości zaprawy zimowej. Widocznym sprawdzianem powyższego stanu jest różnica w formie wiosennej klubów śląskich w porównaniu z klubami innych dzielnic Polski. Kluby śląskie dzięki łagodniejszemu klimatowi w porze zimowej rozgrywają zawody bodaj że przez całą zimę i wskutek tego wyróżniają się z nastaniem sezonu lepszą formą zawodniczą.

Po całym szeregu objazdów trenerów związkowych P. Z. P. N. została wyszkolona pewna ilość przodowników i instruktorów piłki nożnej, których kluby powinny wykorzystywać nie tylko w sezonie letnim, ale przede wszystkim w sezonie martwym przypadającym u nas w okresie zimowym. Najczęściej zdarzają się wypadki, że instruktorzy po ukończeniu różnych kursów piłkarskich ograniczają się jedynie do czynnego uprawiania piłki nożnej jak przed ich ukończeniem, a wysiłki czynione przez państwowe władze

czy też P. Z. P. N. w kierunku polepszenia się stanu piłkarstwa mijają się z celem. Piłka nożna jest grą, która wymaga dużego przygotowania fizycznego a także i psychicznego. Dobry gracz musi posiadać obydwie te cechy, potrzeba mu wszechstronnego wyrobienia fizycznego. Konieczność wszechstronności i harmonijnego wyrobienia całego ciała nie jest już dziś nowym zagadnieniem, gdyż zwracamy na to uwagę we wszystkich gałęziach sportu. Właściwości te osiągamy przez gimnastykę i gry uzupełniające.

Po ukończeniu sezonu piłkarskiego, przypadającego u nas na koniec listopada, po 2—3 tygodniach należało by przystąpić do zaprawy zimowej. Zaprawa powinna uwzględniać 1) ćwiczenia gimnastyczne, 2) biegi, 3) biegi na przełaj, 4) gry uzupełniające, 5) sporty zimowe.

Program zaprawy winien być tak ułożony, by przez stopniowe zwiększanie wysiłku zawodnik z nastaniem sezonu osiągnął dobrą kondycję fizyczną.

### Gimnastyka.

Należy zaznaczyć, że piłkarz jakkolwiek nie musi być wybitnym gimnastykiem, to jednak musi uprawiać gimnastykę nie tylko w zimowej zaprawie, ale przez cały czas sezonu. Jakkolwiek piłka nożna wyrabia niemal wszystkie organy i mięśnie — to jednak kończyny górne będą zawsze w zaniedbaniu w stosunku do całego ciała, dlatego też na ćwiczenia ramion w gimnastyce dla piłkarzy należy zwrócić szczególną uwagę.

Poniżej podajemy pewien zasób materiału, który zależnie od warunków miejscowych i wyszkolenia fachowego instruktora może być odpowiednio zmodyfikowany i rozszerzony.

**1) Ćwiczenia ramion.**

Wymachy ramion — skurcze i wyprosty — zamachy ramion wtył — wznosy ramion, bokiem, przodem — nauka ciosów bokserskich (przydatna zwłaszcza dla bramkarza przy piąstkowaniu) — cios prosty, sierpowy, zamachy — ruchy ramion jak przy pływaniu — (crawl).

**2) Ćwiczenia nóg.**

1. Wymachy nóg z biodra.
2. Wymachy okrężne nogi wyprostowanej w kolanie.
3. Skurcz nogi — udo w poziomie i zataczanie łuków udem nazewnątrz.
4. W tej samej postawie wymachy podudzia wprzód i w tył — po tym krążenia stopy.
5. Wspięcia na palce i opusty.
6. Przysiady i półprzysiady.
7. Wszystkie ćwiczenia nóg w przysiadzie podpartym i w przysiadzie.

**3) Ćwiczenia tułowia.**

We wszystkich płaszczyznach ze szczególnym uwzględnieniem ćw. kształtujących klatkę piersiową.

1. W postawie stojąc i w rozkroku skłony wprzód i w tył z pogłębieniem i bez.

2. Skłony boczne w tej samej postawie i w klęczącej z pogłębieniem i bez z różnym ułożeniem ramion.
3. Skręty tułowia w różnych postawach — bez zamachów i z zamachami ramion.
4. W siadzie skłony wprzód (przy wszystkich skłonach i opadach zwracać uwagę na dokładny wyprost nóg w kolanach).
5. W leżeniu przodem skłony w tył z zamachem ramion.
6. W leżeniu tyłem unoszenie nóg w górę — nakrywanie się nogami — nożyce — nożyce boczne (stopy około 20 cm od podłogi).
7. W leżeniu tyłem — nogi w pion — podparcie rękami bioder — „rower" — zwarcia i rozwarcia nóg.
8. W leżeniu tyłem nogi w pion i zataczanie kół nogami — współćwiczący przytrzymuje za barki.
9. Siad płaski — współćwiczący przytrzymuje za nogi — krążenie tułowia.

**Ćwiczenia równoważne.**

Ta grupa ćwiczeń jest szczególnie ważna z tych względów, że piłkarz podczas gry posługuje się często zmysłem równowagi przy każdym zetknięciu się z piłką, np. gaszenie, prowadzenie, podanie i t. p.

Należy je stosować na przyrządach i bez przyrządów. Do grupy pierwszej będą należały

1) Stanie na jednej nodze.
2) Podskoki na jednej nodze wprzód, wbok, wtył.
3) Waga przodem, tyłem, boczna, w klęku.

**Na przyrządach.**

1) Przechodzenie po ławeczce i tramie — przodem, bokiem, tyłem, krokiem trójdzielnym (polkowym) — na czworakach — zwroty — obroty — waga na ławeczce lub na tramie.

**Skoki i wyskoki w górę.**

1) w rozkroku i w wykroku — „Poziomka".
2) Wyskoki w górę z wymachem ramion przodem w górę i ugięciem nóg w kolanach.
3) Obskoki obunóż przez ławeczkę.
4) Przeskoki przez ławeczkę jednonóż — obunóż.
5) Skoki na przyrządach (skrzynia, koń, kozioł).
6) Przewroty, przerzuty, salta.
7) Skoki zajęcze — przez sznurek — ławeczkę — przez 1 lub 2 części skrzyni — małpie skoki.
8) Podpory — przodem uginanie ramion — to samo z unoszeniem nogi — podpór tyłem wznosy nóg naprzemian.
9) Stanie na rękach, półzwisy na tramie — tram na wysokości bioder — uchwyt, przysiad — wyrzucenie nóg do przodu i uginanie ramion.

10) Zwisy na drabinkach — na tramie — z rozmaitymi postępami — wymyk — odmyk, przodem i tyłem.

**Piłki lekarskie.**

Jako uzupełnienie ćwiczeń gimnastycznych, a zwłaszcza ćwiczeń ramion, należy stosować wszelkiego rodzaju ćwiczenia z piłkami lekarskimi w formie ścisłej — podania — rzuty, — wypychania itp. oraz w formie zabawowej w postaci gier i zabaw. Gry i zabawy zostaną podane osobno w najbliższym czasie jako specjalny rozdział o „Grach uzupełniających" w zaprawie do piłki nożnej.

**Biegi.**

Bieg winien dać piłkarzowi z jednej strony wytrzymałość — z drugiej strony wyrobienie szybkiego startu i nagłej zmiany kierunku.

Różnica pomiędzy biegiem piłkarskim a lekkoatletycznym polega na tym, że celem lekko-atlety jest przybycie do mety w jego możliwie najszybszym tempie, zaś celem piłkarza jest piłka, do której musi przybyć szybko. Gracz musi tu być przygotowany do natychmiastowego zwolnienia tempa i zagrania piłką.

1) Lekki bieg w dwójkach,
2) Dwójkami lekki bieg ze stopniowym zwiększaniem szybkości — około 100—120 m.
3) Dwójkami lekki bieg i zryw na 10—15 m i potem przejście w lekki bieg — powtarzać kilkakrotnie.
4) Lekki bieg dwójkami z wyrzucaniem nóg do przodu — prostych w kolanach.
5) Dwójkami lekki bieg z wysokim unoszeniem kolan.
6) Nauka biegu po krzywiźnie.
7) Lekki bieg na krzywiźnie z szybkim wyjściem na prostą.
8) Lekki bieg po prostej zryw na krzywiźnie.
9) Bieg tyłem.
10) Bieg z wyskokami w górę po kilka skoków na jedną i drugą nogę.
11) Bieg podskokami — po każdym kroku z luźnym na przemian — stronnym wymachem ramion i nóg.
12) Bieg bokiem z przekładanką nogi przodem.
13) To samo z przekładaniem nogi tyłem.
14) To samo z przekładaniem nogi raz w przód raz w tył.
15) Lekki bieg z obrotami.
16) Lekki bieg z podskokami.
17) Start lekko-atletyczny około 10 — 18 mtr.
18) Start z pozycji stojącej około 10 — 15 mtr.
19) Start z podporu przodem około 10 — 15 mtr.
20) Lekki bieg na sygnał — obrót i szybki start.
21) Lekki bieg na sygnał — start w tył.

22) Bieg z przeszkodami np. przez ławeczkę — ustawione w różnej odległości przez płotki — skrzynię, konia i kozła.
23) Wszelkiego rodzaju sztafety — wyścigi z piłkami o charakterze współzawodnictwa.
24) Biegi drobnymi krokami na krzywiźnie.
25) Bieg z przeskokami przez ławeczkę z obrotem w lewo i prawo.

Od ćwiczącego należy wymagać, by każdy start i zryw był wykonany najszybciej i wyrobić w nim natychmiastową reakcję startu na sygnały instruktora. Ćwiczenia biegów należy kolejno przeprowadzać i stopniować w nasileniu i czasie. Dla ożywienia biegów stosować sztafety i wyścigi z piłkami.

# Z Igrzysk XI Olimpiady w Berlinie 1936

## GIMNASTYKA.

**Pokaz duński.** Pokaz odbył się według czystej metody Bukha.

Oddział męski prowadził sam Bukh, oddział żeński jednocześnie prowadził jego asystent.

Bezsprzecznie najładniejsze i najpiękniejsze widowisko w swoim zakresie, a w zestawieniu z innymi metodami byłaby niewątpliwie najdoskonalsza gimnastyka, gdyby odebrać jej ekwilibrystykę i cyrkowość. W mniejszym zakresie odnosi się to do gimnastyki demonstrowanej na zespole żeńskim, chociaż była prowadzona w dużym tempie i o dużym nasileniu, ale za to może zaspokoić kompletnie potrzebę wyładowania wysiłku i jest przy tym wszechstronna. Stosunkowo duża ilość ruchów ramion i nóg nie jest uciążliwą na skutek ciągłości i miękkości ruchu oraz dobrego wyrobienia i przyzwyczajenia się do wysiłku.

Wykonanie i wykończenie ćwiczeń było pierwszorzędne.

Z całości można wnioskować, że oba zespoły były przygotowywane przez bardzo długi przeciąg czasu.

W zastosowaniu do szkolnictwa fragmenty tej metody mogą być z powodzeniem stosowane, a w towarzystwach gimnastycznych, gdzie gimnastykę możnaby uprawiać jako sport, należałoby wprowadzić ćwiczenia metodą Bukha z właściwą adaptacją.

**Pokaz fiński.** Wydawałoby się, że mamy do czynienia z nowym kierunkiem gimnastycznym, patrząc na pokaz kobiecego zespołu fińskiego.

Podkreślić trzeba, że zespół i prowadząca były w roku ubiegłym w Revingehed.

Jak można ocenić z doboru ćwiczeń i sposobu ich wykonania gimnastyka ta miała za temat „morze". Zestawienie ćwiczeń i jakość wykonania miały zilustrować morze w różnych stanach, w spokoju, w czasie lekkiej fali, słabych i silniejszych podmuchów oraz w czasie wiatru. Temat był oddany więcej plastycznie aniżeli gimnastycznie. W tym właśnie leży nowość tej gimnastyki, że do oryginalnej metody Björkstén wprowadza się plastykę. (Björkstén natomiast kładzie szczególny nacisk na uduchowienie ruchu, co ma się zaznaczyć szczegółowym akcentem we właściwych miejscach. Ułatwia to doprowadzenie do ruchów zaokrąglonych i ciągłych).

Kierunek ten, polegający na czystym posługiwaniu się plastyką w gimnastyce, jest już znany. Stosują go Irlandczycy w szerszym zakresie.

**Pokaz norweski.** Kpt. Sver Gröner z Oslo, przedstawił metodę ćwiczeń, stosowanych w Norwegii. Polega ona na połączeniu systemu lingowskiego z jahnowskim. Ćwiczenia z systemu szwedzkiego są wykonywane pod wpływem Bukha. Całość wypadła poniżej przeciętnej oceny, bowiem przyzwyczailiśmy się oglądać zespoły norweskie w lepszej formie.

Zespół żeński przedstawił szwedzką gimnastykę w dobrym wykonaniu.

**Pokaz szwedzki.** Pokaz ten skupił na sobie szczególną uwagę widzów ze względu na system, metodę i wykonawców.

Zespół żeński w liczbie 600 przedstawił zupełnie ładną gimnastykę w swej metodzie już unowocześnionej, powszechnie u nas znanej pod względem doboru ćwiczeń, ich układu i sposobu wykonania.

Zespół męski natomiast w liczbie 600 ćwiczących konserwatywnie ćwiczył postawy starym zwyczajem szwedzkim i według ich układu. Owszem, całość byłaby nawet piękna, gdyby była oparta na dynamice. Statyczność jej i siła budzą poważne refleksje nawet u samych Szwedów.

**Pokaz niemiecki** dał ogólne pojęcie o ćwiczeniach ruchowych.

Zespoły kobiece w liczbie 2000 ćwiczących przedstawiły kierunek swych ćwiczeń ruchowych w formie gimnastycznej, przy użyciu różnych piłek, obręczy, maczug i linek oraz wykonywały ćwiczenia wolne.

Całość ujęta dekoracyjnie i widowiskowo na pięknym stadionie, mogła się podobać. Żałować należy, że nie można było śledzić za przebiegiem poszczególnych poczynań, tylko można było odbierać ogólne miłe wrażenie, bowiem różne zespoły jednocześnie wykonywały swą gimnastykę, nie psując przy tym harmonii całości.

Zespoły męskie w liczbie 2000 ćwiczących, w swych ćwiczeniach ruchowych obejmowały przede wszystkim różne kategorie wieku, poczynając od okresu chłopięcego aż do początku starości, dostosowując dla nich odpowiednie ćwiczenia. Zabawy i gry ruchowe dla chłopców, a turnerstwo dla młodzieży i dorosłych, lecz na różnym poziomie wykonania, oraz gimnastykę dla zespołu starszych.

Chłopcy wykonywali zabawy z piłkami, różnej wielkości, podrzucanie współćwiczącego na namiocie, rybkę, gry zespołowe i sztafety.

Młodzież i dorośli ćwiczenia turnerskie wykonywali na drążkach, poręczach, koniu i kółkach oraz ćwiczenia parterowe.

Zespół starszych, którego obecność specjalnie zaznaczono uwagą, że uprawiając stale turnerstwo, w starości spokojnie i pewnie można dalej ćwiczyć, — wykonał gimnastykę w postaci ruchów wolnych.

Całość dała również miły obraz.

**Zawody** w turnerstwie odbywały się indywidualnie. Kolejno każdy członek drużyny wykonywał przepisane ćwiczenia obowiązkowe na koniu, drążku, poręczach, na kółkach i wolne.

Podobnie odbywały się ćwiczenia dowolne.

Całość nie przedstawiała większej wartości, ani wychowawczej ani widowiskowej, a świadczyła tylko o usilnej i pilnej pracy.

Prym dzierżyli Finowie.

Wspomnieć należy o widowisku wieczornym, które zorganizowane było pod skromną nazwą tańców ludowych różnych narodowości.

Impreza obejmowała dwie części:

W pierwszej, poświęconej propagandzie niemieckiej zespoły Arbeitsdinstu wykonały śpiewy, ćwiczenia łatami, ruchy łopatami i grę na 80-u harmoniach, jako odpowiedź na propagandowe retoryczne pytania, deklamowanie z patosem.

W drugiej, bardzo ciekawej części widzieliśmy grupy różnych narodowości europejskich, jak Rumunów, Bułgarów, Greków, Jugosłowian, Włochów, Szwajcarów, Francuzów, reprezentujących aż trzy prowincje, Belgów, Holendrów, Duńczyków, Norwegów, Szwedów i Finów, w pięknych ewolucjach swych tańców ludowych, w oryginalnych strojach i przy właściwej muzyce. Rzeczywiście obrazek był niezwykle imponujący, w obramowaniu pięknego stadionu, mieniącego się tęczą świateł reflektorów.

Kpt. Rafał Szuszkiewicz.

## LEKKA ATLETYKA.

Lekka atletyka na Olimpiadzie berlińskiej stanowiła gros programu olimpijskiego. Zawody rozpoczęte w dniu 2 sierpnia klasycznym sprintem na 100 mtr.,zakończone zostały gigantycznym biegiem maratońskim dnia 9 sierpnia. Wyniki i poziom techniczny poszczególnych konkurencji był imponujący. Była to jedna z najwspanialszych olimpiad nowoczesnych, zarówno pod względem wyników technicznych, jak również i organizacji igrzysk. Tutaj podkreślić należy, że warunki atmosferyczne w czasie rozgrywania niektórych konkurencji np. dysk, tyczka, skok w dal, nie były sprzyjające, mimo tego osiągano wyniki, będące nowymi rekordami olimpijskimi i światowymi.

### I. Wyniki techniczne — panowie.

Przechodząc do opisu technicznego wielkich zawodów lekkoatletycznych, podaję następujące dane statystyczne:

Startowało w lekkiej atletyce 45 państw. Konkurencji rozgrywanych było 23, w tym odniosły zwycięstwa następujące państwa:

1. Ameryka — 12 zwycięstw (złotych medali),
2. Finlandia — 3 zwycięstwa 5 klm., 10 klm., i 3 klm. z przeszkodami,
3. Niemcy — 3 zwycięstwa — kula, oszczep, młot.
4. Anglia — 2 zwycięstwa — 50 klm. chód, 4 × 400 mtr.
5. Japonia — 2 zwycięstwa — trójskok, maraton.
6. Nowo-Zelandia — 1 zwycięstwo — bieg 1500 mtr.

Do walnego zwycięstwa Ameryki w lekkiej atletyce przyczynili się przede wszystkim Murzyni (100 mtr., 200, 400, 800, 4×100, w dal, wzwyż) i tylko 2 z pośród startujących Murzynów w barwach Ameryki zostało pobitych, dzięki złej taktyce, przez Europejczyków, Anglików: La Valle przegrał 2-gie miejsce w biegu na 400 mtr. do Browna, oraz Pollard w biegu 110 mtr. płotki, również 2-gie miejsce do Finleya. Ameryka ponadto prze-

grała bieg sztafetowy 4×400 mtr., tylko dlatego, że w sztafecie amerykańskiej nie biegali Murzyni, zwycięzca 400 mtr. Wiliams i Lu Valle podczas gdy w sztafecie 4×100 biegli Ovens i Metcalfe, stąd też był i wynik fantastyczny 39'8"! nowy rekord światowy!

A. **Biegi:** 100 mtr., 200, 400, 800, 1500, 5000, 10.000, 3000 z przeszkodami, 42 klm., 4×100, 4×400, 110 płotki, 400 płotki.

Biegi stanowiące połowę konkurencji lekkoatletycznych wzbudzały wielkie zainteresowanie. Poziom techniczny poszczególnych biegów osiągnął wydaje się niemal szczytową granicę możliwości ludzkich.

Rekordy światowe w biegu 100, 1500, 4×100, 110, świetne ponadto wyniki w biegach 200, 400, 5000, 10000, 3000 i maratonie, — mówią same za siebie. Jak biegano, t. zn. jakimi stylami? Jak zresztą słusznie zauważył jeden z naszych sprawozdawców, biegano naturalnie, t. zw. stylem zamachowym (u nas). W sprintach, przy wybiegach aż do momentu uzyskania właściwego biegu biegano t. zw. stylem odbijającym, natomiast bieg właściwy i dobieg — biegano najnaturalniej: długi krok, krótka wahadłowa praca ramion, specjalnie zaznaczała się ona u Ovensa, dłoń przy wymachu ramienia w tył nie wychodziła poza biodro, przy wymachu w przód — do wysokości barku. W sprintach przedłużonych jak i w biegach średnich, nie zaznaczyły się różnice z naszymi poglądami na temat nauczania tych biegów.

**Biegi długie,** z uwagi na pewną różnicę w bieganiu w Polsce, polegającą na sposobie stawiania stopy nogi wymachowej na piętę (Petkiewicz) i śródstopie — palce (Kusociński), styl t. zw. odwijający, nie zaobserwowałem tych różnic w Berlinie, wszyscy biegacze biegali stawiając stopę na palce.

**W biegach rozstawnych** — stosowano zwykłą zmianę, podanie lewą ręką do prawej. Drużynę amerykańską w biegu 4×100, a specjalnie włoską cechowała doskonała zmiana w strefach zmian, czym się tłomaczy też wspaniały wynik 39'8", drużyny amerykańskiej i 41.1 włoskiej.

Powyższe rezultaty amerykańskiej i włoskiej sztafety tłomaczyć należy mozolnym treningiem poszczególnych zmian, czego w Polsce nie stosuje się. Przykładem tego argumentu są chociażby ostatnie mistrzostwa panów w Wilnie; zwycięska sztafeta AZS. uzyskała czas 45.4 s. podczas gdy na olimpiadzie w Berlinie drużyna pań Niemiec uzyskała czas gorszy o 1 sek.!! t. j. 46.4, a najlepsza sprinterka Niemiec uzyskała czas 11.9 s. na 100 mtr., pozostałe natomiast osiągnęły czasy w granicach 12.2 — 12.6. W drużynie AZS. — Trojanowski uzyskał czas 11 sek., a pozostali zawodnicy uzyskali czasy w granicach 11.2—11.4. W sztafecie 4×400, gdzie zmiana pałeczki nie odgrywa takiej roli, jak w sztafecie 4×100, o zwycięstwie decydowały równe wyniki biegaczy danej drużyny. Jak już wspomniałem porażkę ponieśli tutaj Amerykanie, ponieważ nie wstawili do sztafety najlepszych Murzynów.

**Biegi przez płotki 110 i 400** — to tryumf techniki amerykańskiej, zarówno zwycięzca 110 — Tovns, jak Hardin w 400 — byli klasą zawodników nie do pobicia. Obu biegaczy cechuje nadzwyczajna miękkość i elastyczność wykonywanych ruchów przy b. dużej szybkości, szczególnie u Tovnsa. Obaj Amerykanie w odróżnieniu od pozostałych swych współzawodników wy-

różniają się b. szybkim rytmicznym przejściem płotka, bez momentu za chwiania równowagi na płotku i po przejściu tegoż. Atak płotka jest błyskawiczny, noga atakująca, tym samym bardzo szybko opada za płotek, szybki wymach nogi atakującej, lekko ugiętej w kolanie jest równoczesny z b. dużym wychyleniem tułowia w przód, przy tym obie ręce są jakby rzucane w przód, przeciwna do atakującej nogi na całą długość, druga ugięta w łokciu, a szybkie ściągnięcie nogi zakrocznej kolanem wysoko przy klatce piersiowej — stwarza b. szybkie przejście płotka, bez momentu martwego lotu nad płotkiem, który to moment obserwować można było u innych zawodników nawet amerykańskich.

Odmiennie trochę przechodził płotek Finley (Anglia), różnica polegała na sposobie ataku płotka rękami i bardziej płaskim ściąganiu — przenoszeniu nogi zakrocznej ponad płotkiem.

**Bieg 3 klm.** z przeszkodami mający walory utylitarne, w Polsce jest mało popularny. Jest to bieg wymagający b. dużego wysiłku nie tylko fizycznego, ale wysiłku woli, większych, niż w innych biegach długodystansowych (prócz maratonu), które stwarzają biegaczowi przeszkody stojące na trasie biegu. Bieg ten, jak również i 5 klm. i 10 klm. był tryumfem światowej klasy biegaczy długodystansowych fińskich. Tutaj nie sposób nie wspomnieć o bohaterskiej walce zawodnika Niemiec Domperta z 3-cim zawodnikiem fińskim Mathilainenem o 3-cie miejsce zakończone przy niebywałym aplauzie 120-tysięcznej rzeszy widzów, zwycięstwem Domperta, który po przejściu mety zemdlał. To był klasyczny przykład zawodnika, który rozumiał i doceniał bronienia honoru i barw swej Ojczyzny! Przykład godny do przytaczania naszym reprezentantom!

O biegu maratońskim i chodzie na 50 klm. mało mogę powiedzieć z uwagi na to, że widziałem jedynie starty i finisz. Zwycięzca maratonu Japończyk Son ukończył swój bieg w nadzwyczajnej formie, bijąc pewnie swego jedynego rywala Anglika Harpera.

B. **Skoki.** W zestawieniu z wynikami biegów stały na jeszcze wyższym poziomie. We wszystkich skokach pobito rekordy olimpijskie, a Tajima (Japonia) 16 mtr. wynikiem w trójskoku pobił rekord światowy Metcalfe'a (Australia) prawie o 0.5 mtr.

**Skok wdal.** Do zakwalifikowania się do pół finału należało skoczyć 7.15 mtr., którą to odległość uzyskało 16 zawodników. Tutaj nadmienić należy, że Ovens bezpośrednio po ukończeniu przedbiegu 200 mtr. śmiejąc się skoczył lekko 7.74 mtr. Jakimi skakano stylami? Dwoma: nożycowym i aniołkowym (piersiowym). Z pośród 6 finalistów Ovens i Maffei skakali nożycowym (pseudo); pozostali z Longiem na czele — aniołkowym. Ovens skoczył w finale 3 razy ponad 8 mtr. Pierwszy skok przekroczył 8.13, drugi skok wynosił 7.94, trzeci skok 8.06 oraz w skoku dla filmującej go Leni Riefenstal skoczył również 8.06 mtr.

Wszyscy Amerykanie z Ovensem na czele rozpoczynali rozbieg ze startu niskiego, wykonywując bieg, sprint normalny bez zwalniania przed odbiciem z belki, natomiast większość zawodników (Niemcy, Japończycy) rozpoczynała rozbieg wolno, przyspieszając bieg do osiągnięcia pełnej szybkości, po czym

ostatnie kroki jakby zwalniali przed odbiciem, prostując tułów, zwracając główną uwagę na odbicie z belki. Są to dwie różne szkoły. W Polsce typ skoczka amerykańskiego reprezentował, będąc w swej pełnej formie biegowej — Sikorski, pozostali nasi skoczkowie zaliczają się do grupy drugiej.

**Skok wzwyż** reprezentował poziom, jakiego nie osiągnął żaden stadion sportowy świata. 4 zawodników skoczyło ponad 2 mtr., jeden skoczył 197 oraz czterech 194. Trochę danych statystycznych:

Do pół finału zakwalifikowali się narodowościami: 3 Amerykanów, 3 Japończyków, 2 Finów, 2 Niemców, 1 Estończyk. Finaliści skakali stylami: wszyscy Amerykanie kalifornijskim, Niemiec Weinkötz stylem grzbietowym, pozostali — nożycowym. Należy zaznaczyć, że znaczne oziębienie się temperatury utrudniało osiągnięcie zawodnikom jeszcze lepszych rezultatów. Skok trwał 2,5 godz! Johnson wysokość 190, skakał w kostiumie treningowym!

Jak skakali Amerykanie? Wspomniałem wyżej, że skakali stylem kalifornijskim, przy czym Albriton stosował pewną odmianę w stylu kalifornijskim, skakał t. zw. Horainem. Pierwsi dwaj Amerykanie zwycięzca i Albritton to Murzyni, trzeci był białym. Amerykanie stosowali postawę, że tak nazwę koncentracyjną przed rozpoczęciem skoku: stawali w małym rozkroku ręce wsparte na powyżej kolan, tułów w opadzie, głowa spuszczona, po czym po chwilowym skupieniu rozpoczynali skok. Natychmiast po skoku ubierali się ciepło i owijając się aż po szyję pledem kładli się na ziemię, czekając następnej kolejki.

Analizując skoki finalistów stwierdzić należy, że wszyscy skoczkowie poza 3 Japończykami, wysocy mężczyźni, około 1.90 do 2 mtr. wysokości każdy. Jaki styl jest lepszy? Do nauki bezsprzecznie łatwiejszy jest kalifornijski. Niektórzy twierdzą, że zawodnikom małym wzrostem odpowiada styl nożycowy, dając przykład Japończyków. Uważam jednak, że w każdym skoku, a specjalnie w skoku wzwyż decyduje przede wszystkim siła skoczna i naturalne wrodzone właściwości skoczka, a styl jest rzeczą drugorzędną.

**Trójskok.** Konkurencja w Polsce mało popularna wymagająca od skoczka nadzwyczaj silnej budowy stawów. Ponieważ nasze skocznie z reguły są złe, treningi trójskoku specjalnie odstraszają skoczków od tej konkurencji. Trójskok jednak należy trenować na podłożu miękkim, czego również się u nas nie stosuje. Charakterystycznym się wydaje, że Amerykanie najzdolniejsi skoczkowie świata nie forsują specjalnie trójskoku.

23 zawodników zakwalifikowało się do pół-finału, a tylko 6 rozegrało finał: 3 Japończyków, 1 Niemiec, 1 Australijczyk — b. rekordzista świata Metcalfe, 1 Amerykanin. Wyróżniali się świetną formą fizyczną i techniczną pierwsi 2 Japończycy, 3-ci Oschima, 5-ty w półfinale, wszystkie 3 skoki w finale przekroczył, zajmując 6-te ostatnie miejsce wynikiem z półfinału. Trójskok cechuje rytmiczna praca wszystkich trzech po sobie następujących skoków, wykonanych płynnie i wolno raz — dwa — trzy. Doskok Japończyków był aniołkowy.

**Skok o tyczce,** to walka dwóch narodów o prymat w tyczce: Ameryki z Japonią. Poziom techniczny b. wysoki. Do finału zakwalifikowało się 25 zawodników: 3 Amerykanów, 3 Japończyków, 2 Francuzów, 2 Niemców, 2 Au-

striaków, 2 Węgrów, 2 Czechosłowaków, 1 Anglik, Polak, Chińczyk, Włoch, Szwed, Kanadyjczyk, Duńczyk, Południowoafrykańczyk i Czylijczyk.

Z tych 13 zawodników, a wśród nich i Schneider skoczyło 4 mtr., a walkę o pierwsze miejsce rozegrali Amerykanie Maedows, Sefton oraz Japończycy Nischida i Oe. Walka trwała 5 godzin! Konkurencja rozpoczęta o 10.30 skończyła się wieczorem przy świetle reflektorów. Była to heroiczna walka zakończona i tym razem zwycięstwem Ameryki. Amerykanie reprezentowali typy atletycznej budowy zawodników (jak zresztą we wszystkich konkurencjach), górowali wzrostem (1.85 mtr.), wagą i siłą. Japończycy byli zupełnie inni, niżsi (1.70 mtr.), lżejsi, za to bardziej sprężyści, robili wrażenie akrobatów cyrkowych, stąd ich ta lekkość, swobodna praca w locie. Bardzo elastyczne tyczki, wyginające się w łuk, ułatwiały im pracę w powietrzu. Amerykanie przechodzili wysokości mniej efektownie, głównie z uwagi na swoją masę, która nie pozwalała im na akrobacje nad poprzeczką, przechodząc tuż nad nią. Rozbieg płynny, dobieg, odbicie i przejście z wahadła, t. j. praca ramion była prawie że jednakowa różnica polegała, jak już wyżej podałem na przejściu poprzeczki, a więc Japończycy załamywali tułów po całkowitym wyproście ramion, natomiast Amerykanie prześlizgiwali się nad poprzeczką. Meadowns wygrał złoty medal olimpijski, walcząc najdłużej z pozostałych olimpijskich zwycięzców od godz. 16-ej do 21-ej wieczorem.

C. **Rzuty** w porównaniu z biegami i skokami wypadły słabiej, tutaj też było najwięcej niespodzianek. We wszystkich konkurencjach typowani na zwycięzców rekordziści świata, przegrali zdecydowanie. Pierwszą niespodzianką była przegrana olbrzyma „byka pampasów" Torrance'a, który w finale zajął 5-te miejsce słabym wynikiem 15.38 mtr. Jeden z najlepszych dyskoboli świata Andersson odpadł przy eliminacji a Schröder zajął zaledwie 5-te miejsce w finale z wynikiem 47.93, a o wejście do finału musiał rozgrywać walkę z Berghiem. Przy wielkim dopingu swych rodaków „Schröder erwache! Nimm den Diskus in die Hand, denke an dein Vaterland"! zakwalifikował się z trudem do finału. W oszczepie Matti Järwinem podzielił los poprzednich rekordzistów świata, zajmując również piąte miejsce wynikiem 69.28 mtr. Jedynie w młocie nie było faworyta, chociaż Niemcy typowali na zwycięzcę jednego ze swych trzech miotaczy Heina, Blaska lub Gräulicha. Na ogół rzuty były tryumfem miotaczy niemieckich, którzy wygrali kulę, oszczep i młot, a przegraną w dysku zawdzięczają chorobie Schrödera.

**Kula.** Zawodnicy rzucali w II grupach i rzutem kwalifikacyjnym do wejścia do półfinałowej rozgrywki było przekroczenie wyniku 14.5 mtr. Do finału zakwalifikowali się Bärlund — 16.03, Wölke 15.96 mtr., Stöck 15.56 mtr. oraz trzej Amerykanie Francis, Torrance i Zaitz. Odpadli ze znanych miotaczy Douda, Wiiding, Kuntsi, miotacze którzy uzyskiwali już rzuty ponad 16 mtr., następnie inni, jak Darany i Kowacević. Wyraźnie bez formy był rekordzista świata Torrance, który rozczarował przede wszystkim technicznie; postawa jego była b. wysoka, praca tułowia wybitnie skłonowa, brak wykończenia w dopchnięciu, kulę wypychał ramieniem za wysoko, a przede wszystkim całość rzutu wykonywał b. wolno. Zaitzer natomiast pracował wybitnie skrętowo, co przy jego b. dużej szybkości skracało rzuty. Trzeci Amerykanin Francis, który uplasował się na 4 miejscu przed Torrancem wynikiem 15.45

był z Amerykanów technicznie najlepszy i najrówniejszy. Zwycięzca Niemiec Wölke swoje zwycięstwo zawdzięcza przede wszystkim szybkości, płynnej pracy nóg, tułowia (skłon - skręt) i pracy ramienia wypychającego. Bärlund był trochę powolniejszy. Stöck był zdecydowanie najlepszy z pozostałych miotaczy. Ogólnie stylowo rzucali miotacze jednakowo — stylem amerykańskim.

Dysk. Startowało 31 miotaczy. Wynik kwalifikujący, który wynosił 44 mtr. uzyskało 18 zawodników, między innymi odpadli zawodnicy tej miary, jak rekordzista świata Andersson, Kotkas, Winter, Hilbrecht. Finał wygrali Amerykanie przed Włochem. Analizując miotaczy finalistów podkreślić należy przede wszystkim ich budowę. Amerykanie to kolosy, Schröder, Sorlie, Syllas i Oberwerger nie wiele im ustępowali. Za tym wysoki wzrost, długie dźwignie kończyn górnych i dolnych. Zawodnicy rzucali również jednym stylem, różnica polegała na lepszym wykorzystaniu koła, wolniejszych, czy szybszych obrotach w kole i obszernym przedmachem ramienia wyrzutnego, więcej lub mniej płynnym wykonaniem całego rzutu. Dźwignia lewego ramienia skracana przez ugięcie ramienia w łokciu, co przyspieszało szybszy skręt tułowia. Praca nóg z całych stóp z postawy wyrzutnej. Są to zresztą rzeczy znane i nic nowego nie wnoszące do dotychczasowych pojęć techniki rzutu.

Oszczep, był przypadkowym zwycięstwem Stöka, technicznie bowiem ustępował dość znacznie Finom, a nawet Szwedowi Atterwalowi i obok 6-go finalisty b. słabego Amerykanina Terry, Stöck był również najsłabszy technicznie. Wyniki techniczne Stöcka — kolejność przedstawiała się następująco: 0, 68.11, 65.50, finał — 66.00, 71.84, 65.00. Podczas gdy Fin Nikkanen przekroczył 3-krotnie 70 mtr., Stöck natomiast imponował siłą wyrzutu. Jest typem sportowca wszechstronnie usprawnionego, wysoki, smukły, ładna proporcja w budowie o b. dużym ogólnie umięśnieniu, szczególnie obręczy barkowej. Technicznie najlepiej rzucał Nikkanen. Järwinen rzucał za wysoko, co było wynikiem utraty szybkości rozbiegu. Przeważnie rzucali zawodnicy fińskim stylem (w pięciu krokach wyrzut), który to styl podobnie jak styl w kuli i dysku staje się powszechnym i analitycznie najkorzystniejszy, jeżeli chodzi o mechanikę ruchu.

Młot jest konkurencją w Polsce mało popularną, wymagającą b. intensywnego i długiego treningu, tutaj, jak w żadnej innej z konkurencji rzutów wymagana jest mocna, krępa budowa ciała, przy dużej stosunkowo wadze ciała ze względu na siłę odśrodkową, którą stwarza dźwignia z młotem w czasie obrotów w kole 2.13 mtr.

Konkurencja obesłana b. licznie, startowało 27 zawodników, do półfinałowej rozgrywki kwalifikował rzut ponad 46 mtr. Do finału weszli zawodnicy następującymi wynikami: Blask 55.04, Warngard 54.03, Hein 52.44, Koutonen 51.90, Rove 51.53, Favor 51.01: 2 Niemców, 2 Amerykanów, Szwed, Fin. Finał zakończył się pełnym tryumfem zawodników niemieckich, którzy zajęli pierwsze dwa miejsca, przy czym na pierwsze miejsce wysunął się Hein (56.49) przed Blaska (55.04), Warngarda 54.83, Koutonena 51.90, Rovego 51.66 i Favora 51.01.

Zaznaczyć przy tym należy, że lepsi zawodnicy wykonywali w kole 3 lub 4 obroty — zwycięzcy Niemcy wykonywali trzy płynne przyspieszone obroty.

**10-ciobój**, był ukoronowaniem wielkich zwycięstw amerykańskiej hegemonii w lekkiej atletyce. Trzy pewne i zdecydowane zwycięstwa trzech przedstawicieli Ameryki. Faworytem na zwycięzcę był Morris, który też odniósł piękne zwycięstwo przed swymi rodakami Clarkiem i Parkerem. Dziesięciobój jest konkurencją lekkoatletyczną b. trudną i wymaga wszechstronnego usprawnienia. Dobry 10-ciobojowiec musi w sobie jednoczyć właściwości sprintera, skoczka, miotacza i biegacza średnio-dystansowca; jednym słowem szybkość, skoczność, dobre rzuty i wielką wytrzymałość. Wskutek nieobecności na starcie Stöcka, walkę o pierwsze miejsce rozegrali jak wspomniałem Morris z Clarkiem. Ten ostatni mimo przegranej do Morrisa nie ustępował mu wiele. Morris górował zdecydowanie w rzutach z wyjątkiem oszczepu), w płotkach, 400 i 1500 mtr. Clark był zdecydowanie lepszym sprinterem i skoczkiem, a rzutami pogrzebał swe nadzieje na zwycięstwo. Podobnie Pławczyk w sprincie i skokach b. dobry przegrał punktowane miejsce, dzięki słabym rzutom (z wyjątkiem oszczepu) i małej wytrzymałości. Wyniki techniczne pierwszych dwóch Amerykanów i czwartego Niemca Hubera w zestawieniu z wynikami Pławczyka przedstawiają się następująco:

| | 100 | w dal | kula | wzwyż | 400 | 110 | dysk | tycz. | oszcz. | 1500 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Morris | 11.1 | 6.97 | 14.10 | 185 | 49.4 | 14.9 | 43.2 | 3.50 | 51.5 | 4.33 | —7.900 pkt |
| 2. Clark | 10.9 | 7.62 | 12.68 | 180 | 50 | 15.7 | 39.34 | 3.70 | 52 | 4.44 | —7.611 „ |
| 3. Huber | 11.5 | 6.89 | 12.70 | 165 | 52.3 | 15.7 | 35.46 | 3.80 | 56 | 4.35.2 | —7.087 „ |
| 9. Pławczyk | 11.6 | 7.12 | 11.94 | 185 | 54 | 16.4 | 38.30 | 3.70 | 54 | 5.04 | —6.871 „ |

## WYNIKI TECHNICZNE PAŃ.

Na igrzyskach olimpijskich w Berlinie w programie lekkiej atletyki figurowały następujące konkurencje: 100 mtr., 80 mtr. płotki, oszczep, dysk, skok wzwyż i 4 × 100. Na 6 konkurencji zwycięstwa odniosły narodowościami:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | zwycięstwa | Niemki | — oszczep, dysk |
| 2 | „ | Amerykanki | — 100 mtr. i 4 x 100, |
| 1 | „ | Węgierka | — skok wzwyż, |
| 1 | „ | Włoszka | — 80 mtr. płotki. |

Niemki prześladował pech w sztafecie 4 × 100 w przedbiegu odniosły pewne zwycięstwo ustanawiając przy tym rekord światowy wynikiem 46.4 i w finale drużyna Niemek była pewnym faworytem na zwycięzcę, jednak stało się inaczej, gdyż na ostatniej zmianie Dörffeld po otrzymaniu pałeczki, przekładając ją niepotrzebnie do lewej ręki, upuściła pałeczkę na ziemię, dzięki temu wypadkowi sztafeta Ameryki, która biegła na drugim miejscu w odległości około 10 mtr. w tyle wysunęła się na pierwsze miejsce.

**W biegu na 100 mtr.** pewne zwycięstwo odniosła Amerykanka Stephens, która w przedbiegu osiągnęła czas 11.4! ustanawiając tym samym nowy rekord światowy. Stephens biegła zupełnie jak mężczyzna, była w porównaniu z pozostałymi zawodniczkami „ovensem kobiecym". Walasiewiczówna wywalczyła w finale pewne drugie miejsce z czasem 11.7 przed Niemką Kraus 11.9.

Oszczep zakończył się zwycięstwem Niemek, i trzeba przyznać, że Kwaśniewska b. szczęśliwie zajęła 3-cie miejsce zdobywając przy tym pierwszy medal brązowy dla Polski. Niemki, jak również pozostałe zawodniczki rzucały stylem fińskim, jedyna Kwaśniewska prowadziła oszczep w czasie rozbiegu przestarzałą metodą, co oczywiście usztywniało mięśnie ramienia przed wyrzutem. Bardzo dobrą i groźną konkurentką okazała się Bauman (Austria), której jednak rzuty nie wychodziły, rzucała zbyt wysoko i w czasie przekładanki odchylała grot oszczepu w bok, poza tym błędem technicznie obok Niemek rzucała najlepiej. Mistrzyni olimpijska Tilly Fleischer odniosła zdecydowane zwycięstwo wynikiem 45,18 mtr. przed Krüger 43.29, 3-cie miejsce zajęła Kwaśniewska 41.80, który uzyskała w czasie półfinałowej rozgrywki. Między pozostałymi zawodniczkami, a wynikiem Kwaśniewskiej różnica była centymetrowa: Bauman 41.66, Yamamoto 41.45 i Ebernardt 41.37.

Dysk był trzecią konkurencją obesłaną przez Polskę. Wajsówna osiągnęła wspaniałą formę, wygrać z utalentowaną Niemką nie mogła, ale była jedyną konkurentką Maumermayer w walce o złoty medal olimpijski. Gdyby może Maumermayer rzucała pierwsza a nie Wajsówna, kto wie czy wynik nie byłby inny? Takie przypuszczenia nasuwały matematyczne obliczenia poszczególnych rzutów obu zawodniczek:

Wajsówna — 44.69, 31.99, 46.22, — 43.36, 0, 42.89;
Maumermayer — 47.63, 41.64, 40.70, — 36.27, 43.54, 44.26.

Trzecia zkolei zawodniczka nie przekroczyła 40 mtr. Analizując technikę obu wielkich rywalek stwierdzić należy różnicę w stylach. Wajsówna niższa od Maumermayer niemal o głowę, rozpoczyna rzut z głębokiego przysiadu, po czym stopniowo prostując się (śruba) przy jednoczesnym przyspieszonym obrocie do postawy wyrzutnej rozpoczyna b. szybki i energiczny wyrzut: z nóg, biodra, tułowia i pociągnięcia ramieniem z przedmachem, po czym następuje przekrok nóg. Uważam, że styl Wajsówny dostosowany jest do jej warunków fizycznych w zupełności, Wajsówna dzięki świetnej kondycji fizycznej ogólnej osiągnęła swoje szczytowe rezultaty, przede wszystkim zawdzięczając swej szybkości, z jaką wyrzucała dysk. Rzuty Maumermayer na tle z niebywałą szybkością wykonywanych rzutów Wajsówny, robiły wrażenie powolnych ruchów wykonywanych bez takiego zacięcia i nerwu, jakie cechują rzuty Wajsówny. Maumermayer rozpoczyna z postawy wysokiej, wykonuje luźny, b. obszerny skręt z odwiedzeniem ręki (b. długie ramiona) w bok, po czym rozpoczyna przyspieszony obrót do postawy wyrzutnej, z której nieprzerywanym ruchem rozpoczyna wyrzut, przy czym ten ostatni akcentowany jest b. wydatną pracą z tułowia z b. dużym wychyleniem tułowia z barkiem ramienia wyrzutnego i gwałtownym zagarnięciem go na siebie. Lewe ramię w czasie całego rzutu jest ugięte w łokciu. Takim stylem zresztą rzucali finaliści — panowie.

Wajsówna niepotrzebnie lewe ramię prostuje, co uważam za duży błąd. Wajsówna nie może pozwolić sobie na taką pracę wydatną z tułowia, z powodu zbyt znacznej szybkości z jaką wykonywuje rzut.

**Skok wzwyż.** Jakimi stylami skakały zawodniczki? Kalifornijskim stylem jedynie skakała zawodniczka fińska Lipasti, odpadła zresztą w eliminacji na wysokości 1.40, ponadto Niemka Kaum skakała stylem grzbietowym, jak rekordzista Niemiec Weinkötz, pozostałe zawodniczki skakały („skośnymi nożycami". Pierwsze miejsce po rozgrywce z Odam (Anglia) i Kaum, wygrała wysoka Węgierka Csak, osiągając w rozgrywce wynik 1.62 mtr. W walce o drugie miejsce zwyciężyła 15-letnia Angielka Odam 1.60 mtr. Trzecie miejsce zajęła Kaum.

**80 mtr. płotki.** Poziom techniczny zawodniczek mniej więcej równy, a o zwycięstwie decydowała większa szybkość końcowa. W finale 4 zawodniczki wpadły prawie równocześnie i dopiero film rozstrzygnął kolejność zajętych miejsc. Zwyciężyła Valla w czasie 11.7. Drugie miejsce Steuer 11.7, trzecie Tailor (Kanada) 11.7, Teotoni (Italia) 11.7, piąte Braaketer (Holandia), szóste Eckert (Niemcy). Finał rozegrały: 2 Włoszki, 2 Niemki, 1 Kanadyjka i 1 Holenderka. Po 4 przedbiegach i 2 międzybiegach, gdzie późniejsza zwyciężczyni olimpijska Valla (Italia) ustanowiła nowy rekord światowy wynikiem 11.6.

**Bieg sztafetowy 4 × 100.** 1. Ameryka 46.9, 2. Anglia 47.6, 3. Kanada 47.8, 4. Włochy 48.7, 5. Holandia 48.8.

## UDZIAŁ I WYNIKI ZAWODNIKÓW POLSKICH.

Zgłoszono do l. a. następujących zawodników: Biniakowski 400 mtr. i 4 × 400, Kucharski 800 mtr. i 4 × 400, Noji 5000 i 10000, Maszewski i Śliwak 4 × 400, Heliasz do kuli, Lokajski i Turczyk oszczep, Luckhaus do trójskoku, Pławczyk skok wzwyż i 10-ciobój, Hofman skok wzwyż, oraz 3 panie, Walasiewiczówna 100 mtr., Wajsówna dysk i Kwaśniewska oszczep. Z pośród zgłoszonych nie wyjechał pewny niemal finalista w kuli Heliasz, ukarany za niezdyscyplinowanie i niesportowe zachowanie się na obozie przedolimpijskim. Oceniając ogólnie zawodniczki osiągnęły niemal 100% sukces i swymi rezultatami przyczyniły się do spopularyzowania polskiego sportu kobiecego. Co do panów, to zawiedli jedynie Lokajski, Turczyk, Luckhaus i Maszewski, a od Hofmana nie można było oczekiwać cudów w skoku wzwyż. Z pośród jednak tych, którzy zawiedli Lokajski i Luckhaus byli kontuzjowani i tutaj należy szukać przyczyny, która spowodowała, że zawodnicy, którzy przed olimpiadą doszli do światowych wyników, pozostawieni zostali bez dozoru należytego. Lokajski musiał pracować na Osiedlu szkolnym na prowincji, gdzie oczywiście nie mogło być mowy o należytym treningu. Luckhausowi, pomimo, że ten ostatni osiągnął kwalifikacyjny wynik, kazano rozgrywać na złej skoczni eliminację, w czasie której, jak twierdzi sam, uszkodził sobie oba stawy skokowe. Pozostaje Turczyk i Maszewski, których jednak winić nie można, gdyż robili co mogli, na co ich było stać. Wszyscy obserwujący bieg

Kucharskiego chcieliśmy, aby on pobił chociaż Edwardsa i zajął 3-cie miejsce, ale widać było, że Kucharski wydał z siebie maksimum energii, ale nie był w formie, jak w roku ubiegłym, kiedy to odniósł tryumfy zagranicą. O tym stanie wiedział P. Z. L. A. i należało pomyśleć o treningu Kucharskiego wcześniej, mało pomyśleć, ale wydawać zarządzenia i egzekwować, a nie bawić się w polemiki prasowe. Kara jaka spadła na Heliasza była słuszna w założeniu, ale bolesna, że została nałożona przed samym wyjazdem na zawodnika, który winien był pociągany być do odpowiedzialności daleko wcześniej. Noji istotnie coś za dużo zjadł, dostał kurczów w żołądku, nie wiem zresztą jakie objawy odczuwał, obserwując jednak z trybuny odniosłem wrażenie, że dostał ataków duszności, gdyż nie sposób sobie wytłomaczyć nagłej zmiany w organiźmie po tak ładnym początkowym fragmencie biegu. W biegu na 5 klm. zrehabilitował się całkowicie i pomimo okropnego optycznie stylu i wyczerpania osiągnął doskonały wynik, zajmując punktowane honorowe 5 miejsce, bijąc nawet zwycięzcę w biegu na 10 klm. Salminena. Biniakowski pobiegł jak zwykle dobrze. Najlepszy w sztafecie był Sliwak. Sztafeta 4 × 400 przegrała w przedbiegu do Węgrów, którzy osiągnęli słaby stosunkowo czas 4.17, głównie z powodu b. słabego biegu Maszewskiego. Pławczyk w 10-cioboju osiągnął dość dobry rezultat, jednakże u Pławczyka, którego dobrze znam nie widziałem nerwu, zaciętości w walce. Pławczyk robił na mnie wrażenie zawodnika, który „odrabiał" konkurencję, bo po to przyjechał; stracił bardzo znacznie sprężystość i lekkość, jakie go cechowały w skoku wzwyż. W rzutach nie poprawił się zupełnie. Tajemnic technicznych, których się rzekomo dowiedział w Budapeszcie nie potrafił zastosować, a może zastosował nieumiejętnie. W ogóle uważam, że Pławczyk, który jest wielkim indywidualistą nieumiejętnie trenował 10-ciobój, brakowało mu lepszego opanowania technicznego rzutów i niezbędnej wytrzymałości. Niemiec Huber, który się wysunął na 4 miejsce, zawdzięcza to miejsce głównie dwu ostatnim konkurencjom: 56 mtr. rzut oszczepem i biegowi na 1500 mtr. w czasie 4.35.2! Do ósmej konkurencji Pławczyk był przed Huberem, t. j. do tyczki, w której Huber osiągnął rezultat 3.80, podczas gdy Pławczyk również osiągnął swój najlepszy życiowy wynik 3.70. Zatrzymałem się na Pławczyku, ponieważ on reprezentował się b. dobrze w zestawieniu z innymi zawodnikami, którzy się wysunęli przed niego aż do w. w. Hubera, swymi warunkami: (wzrost, budowa i zdolności) nie ustępował swym przeciwnikom w niczym, oczywiście poza złym przygotowaniem do igrzysk. Czyja w tym wina, niechaj rozstrzygną i wydadzą sąd odpowiednie władze sportowe? Dla złagodzenia wrażenia dodam, że narody, u których lekka atletyka stoi na daleko wyższym poziomie osiągnęły daleko gorsze rezultaty niż Polska, chociażby np. Węgry, z którymi Polacy nie odnieśli, ani jednego zwycięstwa w rozgrywanych meczach międzypaństwowych.

**Kpt. Franciszek Herhold.**

## PŁYWANIE, SKOKI DO WODY ORAZ PIŁKA WODNA.

Zawody pływackie, skoki do wody trampolinowe i wieżowe oraz turniej piłki wodnej odbywały się na t. zw. Olympia-Schwimmstadion, tuż obok głów-

nego stadionu. Olympia-Schwimmstadion posiadał dwa baseny: a) basen do pływania długości 50 mtr. z 8-ma torami, b) basen do skoków z najnowocześniejszymi trampolinami oraz wieżą. Woda w obu basenach była chemicznie zabarwiona na odcień seledynowy. Basen pływacki posiadał wszelkie potrzebne urządzenia do zdjęć filmowych pływaków nad wodą, jak również i pod wodą. Wszystkich zawodników japońskich, amerykańskich oraz świetne zawodniczki holenderskie filmowano w czasie ich startów. Tym samym Niemcy zebrali doskonały materiał obserwacyjny, z którego oczywiście wyciągną odpowiednie wnioski.

Rozpoczęte zawody na Olympia-Schwimmstadionie w dniu 8 lipca zakończone zostały w dniu 15 lipca. Nadmienić należy, że w czasie trwania zawodów w każdym dniu stadion wypełniany był po brzegi 20 tys. rzeszą publiczności, która podziwiała walkę dwóch potęg pływackich świata Ameryki i Japonii w konkurencji panów oraz w konkurencji pań Holandii z koalicją innych narodowości.

Program techniczny uwzględniał następujące konkurencje:

**Panie:** 100 mtr. styl dowolny, 100 mtr. na plecach, 200 mtr. styl klasyczny, 400 mtr. styl dowolny, sztafeta 4 × 100 styl dowolny oraz skoki trampolinowe i wieżowe.

**Panowie:** 100 mtr. styl dowolny, 100 mtr. na plecach, 200 mtr. styl klasyczny, 400 styl dowolny, 1500 mtr. styl dowolny, sztafeta 4 × 200 styl dowolny, skoki z trampoliny i wieżowe oraz piłka wodna.

**Dane statystyczne.**

**Panowie:** zwycięstwa olimpijskie (złote medale) zdobyli:

Ameryka — 4 — 100 mtr. na plecach, 400 mtr. styl dowolny, skoki z trampoliny i wieży.

Japonia — 3 — 200 mtr. styl klasyczny, 1500 mtr. styl dowolny i sztafeta 4 × 200 styl dowolny.

Węgry — 2 — 100 mtr. styl dowolny i piłka wodna.

**Panie:** Holandia — 4 — 100 mtr. styl dowolny, 100 mtr. na plecach, 400 mtr. styl dowolny, sztafeta 4 × 100.

Ameryka — 2 — skoki z trampoliny i wieży.
Japonia — 1 — 200 mtr. styl klasyczny.

Największą sensacją zawodów było nieoczekiwane zwycięstwo w biegu na 100 mtr. stylem dowolnym w konkurencji panów — Węgra Csika, nad koalicją pływaków japońskich i rekordzistą świata na tym dystansie Amerykaninem Fickiem. Rekordzista świata Fick nie odegrał żadnej roli w finale, był zdecydowanie ostatnim. Zawodnicy japońscy, którzy na treningach osiągali czasy w granicach rekordu światowego Ficka (56.4") robili wrażenie przetrenowanych. Uto typowany na zwycięzcę w biegach na 400 i 1500 mtr. stylem dowolnym, przegrał dwukrotnie do Medici na finiszu.

Japończycy, których w pływaniu cechują przede wszystkim nadzwyczajna siła i wytrzymałość przegrywali na ostatnich metrach w biegach na dystansie 100 mtr., 400 mtr. i 1500 mtr. Co do biegu 1500 mtr. należy wyjaśnić, że zwycięstwo Japończyka Terady było niespodzianką dla samych Japończyków, ponieważ Terada był zawodnikiem rezerwowym wskutek czego nie podlegał surowym regułom treningowym, jak pozostali zawodnicy. Terada zwyciężył zdecydowanie, bijąc Medicę, Uto i Ishiharadę o pół długości basenu. Jedyne pewne i przekonywujące zwycięztwo w pływaniu odnieśli Amerykanie nad Japończykami w biegu na 100 mtr. stylem na plecach. Rekordzista świata na tym dystansie Kiefer, oraz drugi finalista Amerykanin van de Weghe zdecydowanie pokonali zwycięzcę z Olimpiady w Los Angeles Kiyokawę, który w Berlinie zajął 3-cie miejsce za w. w. Amerykanami.

Reasumując wyniki w poszczególnych biegach pływackich należy podkreślić, że pływacy japońscy byli jedynymi z pośród reprezentantów poszczególnych ekip pływackich, których 3-ej zgłoszeni zawodnicy do poszczególnych konkurencji przeszli lekko eliminację i uczestniczyli w finałach. Pomimo przegrania 100 mtr. stylem dowolnym, 100 mtr. stylem na plecach, oraz 400 mtr. stylem dowolnym byli zawodnikami powszechnie typowanymi na zwycięzców. Przyczyną porażek Japończyków był zbyt ostry i forsowny trening, jakiemu poddani zostali zawodnicy japońscy przed Igrzyskami. Jak pływano na Olimpiadzie w Berlinie?

**Styl dowolny** — reprezentowały trzy szkoły: japońska, amerykańska i europejska. Najbardziej zbliżonym do klasycznego crawla był styl Amerykanów, którzy płynąc wykonywali ruchy kończyn bardzo płynne i skoordynowane, robiące wrażenie ruchów zupełnie naturalnych, przy czym „roling" ciała wykonywali minimalnie, co oczywiście ułatwiało pracę ślizgową ciała w przód. U pływaków amerykańskich rzucała się w oczy głównie praca ramion, praca nóg była nie tak gwałtowna i wydatna jak u pływaków japońskich. Ramiona Amerykanie wkładali do wody w przedłużeniu barku przy czym pociągnięcie praca w wodzie była energiczna, natomiast wyjęcie ramienia z wody luźne i przeniesienie nad wodę zupełnie wolne. Całość pracy robiła wrażenie ruchów spokojnych, raczej powolnych, w przeciwieństwie do ciągle się „spieszących" Japończyków i Europejczyków.

Styl Japończyków cechowały: bardzo krótkie, szybkie i gwałtowne ruchy, praca nóg bardzo szybka i wydatna, ramiona wyjmowane z wody ugięte, wkładali do wody również ugięte, dopiero w wodzie prostowano szybkim ruchem wprzód i wdół, po czym następowało szybkie pociągnięcie ramienia. Oddech jednostronny, „roling" ciała większy niż u Amerykanów. Niemiec Fischer i Francuz Taris reprezentowali nieudolny styl crawla, którego cechą i wadą jednocześnie jest praca ramion przenoszonych po wyjęciu z wody w usztywnieniu (prostych) bocznym. Pozostali zawodnicy europejscy stylowo raczej zbliżali się swą pracą do crawla japońskiego z wyjątkiem Csika, który posiada styl najbardziej zbliżony do idealnego crawla, t. j. o pracy ramion jak Amerykanie i pracy nóg pływaków japońskich.

Wkońcu zaznaczyć należy, że na treningach pływacy japońscy, jak zresztą wszyscy niemal Europejczycy zasadniczą uwagę zwracali na pracę nóg, poświęcając gros czasu treningom (deski), podczas gdy Amerykanie główną uwagę zwracali na pracę ramion.

**Styl klasyczny.** Stwierdziłem podobnie jak w crawlu pewne odmiany stylowe. Różnica ograniczyła się głównie do pracy ramion. I tutaj Japończycy, jak w stylu dowolnym główną uwagę poświęcają b. wydatnej pracy nóg, ramionami pracują b. krótkimi i ograniczonymi pociągnięciami. Niemiec Sietas oraz inni zawodnicy pracują ramionami b. obszernie, co powoduje większe wynurzanie się ciała z wody, a w następstwie tego i większe zanurzanie, po wdechu. Następną odmianę reprezentował Filipińczyk Ildefonzo, który pracował ramionami swoiście i najobszerniej, t. zn. z położenia przedniego ramiona pociągał w bok i w tył, aż do uda, wskutek czego płynął najdłużej pod wodą. Były to długie posunięcia ciała w przód ale ze zwolnieniem biegu na skutek momentu martwego, który powstawał po obszernej pracy ramion (postawa baczna). Wynik tego zawodnika, pomimo świetnych warunków fizycznych (klasyczna sylwetka pływaka), t. j. ostatnie miejsce w finale mówi samo za siebie i nie przypuszczam, ażeby znalał się jeszcze ktoś, kto zechciałby naśladować ten dziwaczny styl.

Twórca **stylu „motylkowego”** Amerykanin Higins demonstrował swój styl w biegu na 200 mtr. stylem klasycznym, ponad to Niemiec Balke również usiłował płynąć po starcie „motylkiem”. Zarówno Higins jak i Balke zaniechali wkrótce płynięcia tym stylem, zorientowawszy się, że inni zawodnicy płynący stylem normalnym, klasycznym wyprzedzali ich zdecydowanie. Próba pływania na Olimpiadzie „motylkiem” zakończyła się fiaskiem.

**Styl na plecach.** Tutaj nie zaobserwowałem tak wielkich różnic. Najlepsi Amerykanie przenoszą ramiona niemal proste, ugięte jedynie w stawach nadgarstkowych, przy czym dłoń wkładana jest w wodę odrazu skośnie (małym palcem — kciuk w górze). Ponad to Kiefer i lepsi zawodnicy robili nawroty przewrotem w wodzie, przyspieszając w ten sposób nawrót.

**W konkurencji pań** pływaczką światowej klasy była utalentowana Holenderka Mastenbroek, zwyciężczyni w biegach 100 mtr. i 400 mtr. stylem dowolnym i druga w biegu 100 mtr. na plecach. Maychata (Japonia) oraz Holenderka Senff, były obok Mastenbroek najlepszymi zawodniczkami Igrzysk w Berlinie.

**Skoki** były domeną zawodników i zawodniczek amerykańskich. Na skoczkach niemieckich było widać szkołę amerykańskiego trenera Smitha.

**Piłka wodna** to gra wymagająca wielkiej wytrzymałości i szybkości, przy czym wyszkolenia technicznego chwytów, rzutów i podań piłką na wodzie. Zawodnicy drużyn finałowych to pływacy o masywnej atletycznej budowie. Jako gra zespołowa godna ze wszech miar szerokiego poparcia. Zwy-

cięska drużyna Węgrów, to zespół świetnych pływaków doskonale przygotowanych i zgranych odniosła sukces zasłużenie, zdobywając po raz drugi z rzędu złoty medal dla małego kraju Węgier. Baseny kryte posiadane przez Węgrów wydały rezultaty, których wyrazem były dwa piękne zwycięstwa olimpijskie.

Udział Polski w pływaniu na igrzyskach w Berlinie ograniczył się do startu sztafety w biegu 4 × 200 mtr. stylem dowolnym nota bene zdyskwalifikowanej (jedyna zdyskwalifikowana sztafeta) za falstart podczas zmiany. Sztafeta nasza w przedbiegu drugim zajęła 5 miejsce z czasem 9'52.2", nie odgrywając najmniejszej roli. Przypuszczać jednak należy, że udział naszych pływaków w treningach i możność obserwacji najlepszych pływaków świata w czasie przygotowywań przedolimpijskich dały naszym pływakom dużo sposobności do wyniesienia cennych obserwacji, z których wyciągnięte zostaną odpowiednie konsekwencje w kraju.

**Kpt. Franciszek Herhold.**

## SZERMIERKA.

### Organizacja.

Wielki turniej szermierczy zorganizowany w ramach Olimpiady zgromadził na starcie w rozmaitych konkurencjach dwadzieścia kilka narodów.

Zawody szermiercze odbywały się w salach Państwowej Akademii Wychowania Fizycznego przylegającej do Reichsportfeld'u i na kortach tenissowych Reichsportfeld'u, na których odbywały się walki w szpadzie.

Organizacyjnie szermierka na Olimpiadzie w Berlinie należała do tych dziedzin sportu, które były zorganizowane bez porównania słabiej niż inne zawody, które odbywały się na głównych stadionach (lekka atletyka, pływanie, polo i t. d.). Przypisać to należy zapewne temu, że organizatorzy główny swój wysiłek zwrócili tam, gdzie sądzili, że uda się osiągnąć większy sukces propagandowy sprawnością swej organizacji. Główna uwaga była tu zwrócona na to, by publiczność zajmowała wykupione przez siebie miejsca. Nie dbano jednak dostatecznie o to, że walki odbywające się na dalszych planszach były niewidoczne dla ogółu publiczności. Również i kwestia informowania publiczności o przebiegu walk wykazała duże braki. Trzeba jednak przyznać, że w ciągu licznych dni trwania turnieju (15) wiele z braków było usuniętych i w ostatnich dniach organizacja jego stała na dość wysokim poziomie.

Obserwację całości turnieju szermierczego utrudniał niezmiernie fakt, że w tej samej konkurencji często w eliminacjach i przedbojach walki odbywały się na rozmaitych, daleko od siebie położonych salach. Plansze szermiercze, na których odbywały się walki we florecie i szabli, znajdowały się w wielkiej sali kopułowej i w salach gimnastycznych.

Oczywiście, że uniemożliwiało to lepszy wgląd w przebieg walk i utrudniało organizację. Zawody olimpijskie w Amsterdamie, które odbywały się w specjalnie zbudowanym gmachu, organizacyjnie stały na wyższym poziomie.

**Wyniki techniczne.**

Turniej szermierczy dał następujące wyniki w rozmaitych konkurencjach:

I. **Floret pań** wygrała Schacherer - Elek (Węgry) przed Mayer (Niemcy).

II. **Floret drużynowo** na osiemnaście startujących państw zwyciężyły Włochy przed Francją i Niemcami.

III. **Floret indywid.** panów — wygrał Boccino (Włochy).

IV. **Szpada drużynowo** na dwadzieścia jeden państw, zwyciężyły Włochy przed Francją.

V. **Szpada indywidualna.** Pierwsze trzy miejsca zajęli Włosi. Zwyciężył Biccardi (Włochy).

VI. **Szabla drużyn.** Na dwadzieścia dwa startujące państwa zwyciężyły Węgry, przed Włochami i Niemcami.

VII. **Szabla indywidualnie.** Zwyciężył Węgier Kabos przed Ularzi (Włochy) i Gerey'em (Węgry).

**Wyniki zawodników polskich.** Zawodnicy polscy startowali tylko w szpadzie i szabli. Szpadziści nasi składali się z nowych, młodych zawodników. Nie można od nich było oczekiwać jakichś sukcesów poważniejszych jakim było chociażby zajęcie przez naszą drużynę szpadową czwartego miejsca na mistrzostwach Europy w Liege (1930). Walczyli oni tu bardzo dzielnie odnosząc w eliminacji zwycięstwo z Portugalią (9:7) i w ćwierćfinale z Kanadą (9:7) i Anglią.

Najlepiej z Polaków walczył w szpadzie Zaczyk, najsłabiej Staszewicz. Sposób walki jednak naszych nowych szpadzistów, wykazując ich bojowość i zacięcie, zdradzał jednocześnie bardzo małą znajomość prawdziwej techniki szpadowej. Uzewnętrzniło się to w półfinałach,w których drużyna Polska odpadła przegrywając z Belgią i Francją bez najmniejszych szans wejścia do finału.

Indywidualnie również żaden z naszych szpadzistów nie był na poziomie technicznym, który pozwoliłby mu dostać się do finału.

Szabliści nasi w walkach drużynowych utracili zajmowane dotychczas trzecie miejsce na rzecz Niemców. Drużyna jednak nasza walczyła dobrze i ambitnie. Uległa ona Niemcom po zupełnie nieoczekiwanym załamaniu psychicznym, które objawiło się po przegranej walce o drugie miejsce z silną drużyną Włoch.

Walkę z Włochami mogli Polacy wygrać. Włochom pomogła w znacznej mierze komisja sędziowska, która chwilami wyraźnie była stronnicza.

Przegrana walka o drugie miejsce zadecydowała w skutkach o przegraniu i trzeciego ze znacznie słabszą od nas drużyną Niemiec.

Przypisać to należy wyczerpaniu lepszych zawodników, którzy musieli nadrabiać punkty utracone w półfinale już z Austrią przez niektórych bardzo słabo walczących swoich kolegów (Suski).

Wyczerpanie psychiczne, które objawiało się nieraz dziwnym, denerwowaniem się starych zawodników (Papee, Suski, Dobrowolski) spowodowane było w znacznej mierze obserwowaniem przez nich przebiegu rozmaitych zawodów w innych sportach w dniach bezpośrednio poprzedzających ich własne walki.

Jest rzeczą ogólnie znaną, że denerwowanie się zawodnika-widza na zawodach zmniejsza jego odporność psychiczną.

Najlepiej z szablistów naszych walczył Sobik, najsłabiej Suski i Papeé.

Indywidualnie Sobik doszedł do finału zajmując siódme miejsce. Wygrał on w finale pięknie z najlepszym Włochem Ularzi (5:1), miał jednak i chwile bardzo słabe, jak przegrana bezpośrednio potem 5:0 ze słabym w dniu tym Włochem Gaudinim.

Obserwując walki naszych szablistów odnosiło się wrażenie, że mogli oni łatwo zająć trzecie miejsce, a nawet i drugie przed Włochami.

Drużyna jednak walczyła znacznie słabiej, niż w okresie jesienno-zimowym, kiedy niepotrzebnie wyciągnięto z niej niewłaściwym treningiem przedwcześnie zbyt wysoki poziom.

**Por. Kazimierz Laskowski.**

## BOKS.

**Organizacja.** Wielki turniej bokserski rozegrany w ramach Olimpiady w Berlinie odbywał się w ogromnej mogącej pomieścić 20 tysięcy widzów „Deutschlandhalle”. Hala ta zbudowana tak by mogły w niej odbywać się najrozmaitsze zawody sportowe (jak zawody kolarskie, hokejowe i t. d.) wiece polityczne została dostosowana do potrzeb turnieju bokserskiego. Dwa ustawione wewnątrz ringi umożliwiały szybkie prowadzenie jednocześnie na obu ringach licznych walk eliminacyjnych i przedbojowych. Półfinały i finały odbywały się jednak na jednym tylko ringu, co pozwalało publiczności wygodniej śledzić przebieg walk.

O ile zawody, które odbywały się na głównym stadionie olimpijskim zorganizowane były tak, że budziły powszechny zachwyt sprawnością organizacyjną, to niektóre działy odbywające się w innych punktach sportów organizacyjnie wykonywały pewne niedociągnięcia. Boks organizacyjnie wykazał pewne poważne braki, do których należy przede wszystkim zaliczyć złe informowanie publiczności. Początkowo jedynie kontrola właściwego zajmowania miejsc była postawiona na poziomie podobnym do stadionu głównego. Należy również jak i tam liczyć, że na każdych 20-tu widzów przypadał specjalnie do tego wyznaczony umundurowany funkcjonariusz. W pierwszych dniach turnieju jednak wydany ogólny program bokserski zupełnie niceinformował publiczności o tym, kiedy i jakie walki będą miały miejsce. Wydawane były wprawdzie o tym komunikaty kierownictwom drużyn, komunikaty te jednak nie były podawane w sposób widoczny ogółowi publiczności.

Dopiero po kilku dniach doświadczeń kierownictwo na półfinałach i finałach potrafiło usunąć te braki, wydając bardzo dobre szczegółowe programy i komunikaty, które zawczasu informowały publiczność jakie walki będą się odbywały w wyznaczonych terminach. Finały zorganizowane już były bardzo dobrze. Całość jednak turnieju, o ile Polska posiadałaby odpowiednią halę mogłaby być zorganizowana u nas, przy kolosalnym doświadczeniu Okręgowych Związków Bokserskich nieco lepiej.

**Sędziowanie.** Sędziowanie, które odbywało się według przepisów F. I. B. A. wykazywało nieraz sporo braków, wynikających głównie ze zbyt dużego składu kollegium. Często sędziowie wykazywali pewną stronniczość, naciągając wyniki. Ujawniło się to zwłaszcza na utrudnianiu przedstawicielom silniejszych drużyn przedzieraniu się do finałów, zdaje się w obawie by nie dostało się do finału zbyt dużo bokserów jednego narodu. Tym tylko chyba można sobie tłumaczyć, że najsilniejsza drużyna turnieju U. S. A. miała jednego tylko przedstawiciela w finale i że w obawie amerykańskich finalistów kolejni sędziowie „utrącali" ich, każdy z osobna, zbyt gorliwie, powodując ten niesprawiedliwy końcowy stan rzeczy.

**Wyniki techniczne.** Udział w zawodach bokserskich Olimpiady wzięło 254 zawodników. W każdej z ośmiu kategoryj wag, zawodnicy walczyli z wylosowanymi przeciwnikami, odpadając po pierwszej porażce. W finale w kolejnych wagach zwycięstwa odnieśli:

**Waga musza (do 50 kg. 802 gr.).**

Kaiser (Niemcy) wygrywając dzięki kolosalnej agresywności, jedynie w drugim starciu lepszego Matta (Finlandia), trzecim był Laurie (U.S.A.), czwarty Carlomanio (Argentyna). W wadze tej startował Polak Sobkowiak, który po kilku bardzo ładnych zwycięstwach odpadł w walce z Laurie (U. S. A.). Wyrównana ta walka dała zwycięstwo Amerykaninowi jedynie dzięki brakowi finiszu u Sobkowiaka, który poza tym w pierwszych starciach zbyt dużo uwagi poświęcał sile swego ciosu. Sobkowiak mógł walkę tę wygrać. Laurie był tak wyczerpany tą walką, że przegrał już następną z Ulattą. Otrzymał on najlepszą nagrodę za najlepszą technikę bokserską na Olimpiadzie. Moim zdaniem, nie był on najlepszym technikiem, jednak razem z Sobkowiakiem najpoważniejszym kandydatem na laur olimpijski. Pech chciał, że walczyli z sobą za wcześnie. Jeden z nich przegrał, a drugi, po tej nad wyraz wyczerpującej rozgrywce musiał już przegrać, nawet ze słabszym od siebie przeciwnikiem.

System losowania bez rozstawiania silniejszych (co zresztą jest niemożliwe na Olimpiadzie, ze względu na trudność oceny sił niemocnych nieraz zawodników) daje często ten wynik końcowy, który zaznaczył się i w innych wagach.

**Waga kogucia (do 53 kg. 524 gr.).**

Zwycięzca Sergo (Italia), wygrywa w finale z Wilsonem (U. S. A.), atakując bardzo skutecznie i ostro w drugim i trzecim starciu Murzyna, któ-

ry w pierwszym starciu górował nad Włochem całkowicie.

3-ci Ortiz (Meksyk), 4-ty — Cederberg (Szwecja). Startujący w tej wadze Polak Czortek przegrał z Hauman'em (Południowa Afryka).

**Waga piórkowa (do 57 kg. 152 gr.).**

Zwycięzca Casanovas (Argentyna) wygrał z Catteral (Południowa Afryka) będąc w walce lepszym technicznie i agresywniejszym. Technika jego nóg była bez zarzutu. 3-cie — Ulisur (Niemcy), 4-ty — Frigyes (Węgry).

Polak — Polus, który dwa pierwsze przedboje przeszedł walkowerem, przegrał z Valder (Peru).

**Waga lekka (do 61 kg. 237 gr.).**

Zwycięzca Harangi (Węgier) wygrał dzięki kolosalnej agresywności i ambicji, która umożliwiła mu walkę z silnie krwawiącą, przeciętą brwią.

Przeciwnikowi jego (Stepulov Estonia) walczącemu nadzwyczaj czysto i skutecznie, sędzia przeszkadzał nieco, dając niesłychane i niepotrzebne ostrzeżenia, które paraliżowały ataki Estończyka.

3-ci Agren (Szwecja), 4-ty Kops (Dania).

Polak walczący w tej wadze (Kajnar), odpadł w jednym z przedbojów ze świetnym Filipińczykiem Padilla, po wyrównanej zupełnie walce. Filipińczyk, który świetnie walczył w poprzednich walkach i był postrachem tej wagi, przegrał następne swe spotkanie, będąc zbyt wyczerpany walką z Kajnarem.

**Waga półśrednia (do 66 kg. 678 gr.).**

Zwycięzca Suvio (Finlandia) pokonał Murach'a (Niemcy) bardzo przytomnie kontrując z obu rąk stale atakującego Niemca. W trzecim starciu sam przechodzi do natarcia. 3-ci Petersen (Dania), 4-ty Tritz (Francja).

Polak Pisarski nie odegrał żadnej roli.

**Waga średnia (do 72 gr. 574 gr.).**

Zwycięzca Despeaux (Francja) wygrał z Tiller'em (Norwegia). W pierwszym starciu Tiller żywiołowo idzie naprzód, Francuz jest bezradny. Po przerwie jednak inteligentny Despeaux, za radą swego świetnego sekundanta sam przechodzi do ataku uprzedzając lewą sierpową w tułów i szczękę Tiller'a i nie pozwalając mu rozwinąć żadnego natarcia i wykorzystać siły swej prawej. W trzecim starciu Despeaux pracuje również i prawą, wygrywając zdecydowanie. 3-ci Villareal (Argentyna), 4-ty Chmielewski (Polska).

Chmielewski, który zajął czwarte miejsce odstępując od walki o trzecie, był bardzo poważnym kandydatem na zwycięzcę.

Wygrał on wysoko z Deschryver'em (Belgia) i stoczył wspaniałą walkę z amerykańskim Murzynem Clark'iem (U. S. A.).

Tak Clark jak i Chmielewski byli zdecydowanie najsilniejszymi zawodnikami w tej wadze. Mieli oni wyraźnego pecha spotykając się z sobą przed finałami.

Inteligencja zwycięzcy Despeaux i brutalna siła i agresywność Tiller'a nie mogłaby im w normalnych warunkach przeszkodzić sięgnąć po tytuł zwycięzcy olimpijskiego. Po wyczerpującej jednak ciężkiej walce z Clark'iem, Chmielewski z rozbitymi rękoma, nie rozporządzający zupełnie swym ciosem, musiał przegrać z Tiller'em. Chmielewski miał nadwyrężoną rękę już w kraju, w walce z Clark'iem dał z siebie wszystko, rozbił swe ręce, zupełnie słusznie więc odstąpił od walki o trzecie miejsce. Musiałby on przegrać tę walkę z każdym.

Walka Chmielewskiego z Clark'iem stała tak technicznie, jak i ze względu na siłę ciosu obu zawodników oraz ich brawurę na najwyższym poziomie bokserskim. Walka ta porwała widownię, która dopingowała ostatniego już w bokserskich rozgrywkach olimpijskich Polaka gremialnymi okrzykami „Noch ist Polen nicht verloren". Zawodnicy walczyli zupełnie równorzędnie, wygrał ją Chmielewski, chociaż Clark nie dużo, a może i nic mu nie ustępował.

**Waga półciężka (do 79 kg. 378 gr.).**

Zwycięzca Michelot (Francja) pokonuje po ładnej walce Vogt'a (Niemcy), Francuz walczył w przedbojach dość bezbarwnie. W finale jednak jest wspaniały. Będąc stale w ataku nie dopuszcza on Niemca do głosu.

3-ci Risiglione (Argentyna), 4-ty Seibbrand (Południowa Afryka). W wadze tej Polska nie była reprezentowana.

**Waga ciężka (ponad 79 kg. 378 gr.).**

Zwycięża Runge (Niemcy) z Lovell (Argentyna). W pierwszym starciu Lovell nieco skuteczniejszy. Obaj bardzo dobrzy i wszechstronni technicznie. W drugim starciu Runge trafia podbródkowym w atak mulata, który pada na deski. Cios ten zadecydował o dalszym przebiegu walki. 3-ci Nilsen (Norwegia), 4-ty Nagy (Węgry).

Z Polaków walczył Piłat przegrywając pierwszy swój przedbój z Feaus'em (Urugwaj).

Niestety start Piłata wykazał jego dużą tchórzliwość i zrobił złe wrażenie na wszystkich obecnych. Walki tej Piłat faktycznie może i nie przegrał, bo przeciwnik był słaby i sam się obawiał. Wynik jednak nie mógł budzić protestów.

**Uwagi ogólne.** Obserwując całość turnieju odnosiło się wrażenie, że najlepszych zawodników indywidualnie przysłała chyba Ameryka (U. S. A.). Byli nimi Laurie, Clark i inni. Nie zdobyli oni jednak żadnego pierwszego miejsca. Świetni byli również Argentyńczycy i niektórzy Francuzi, amator-

ska klasa, których wybitnie znów się podniosła. Wyraźnie spadła forma u Węgrów i Włochów, Niemcy, którzy zajęli ogólnie bardzo dobre miejsce, wyraźnie zwrócili główną uwagę na agresywność, zaniedbując znacznie technikę. Ogólnie agresywność w walce odgrywała większą wagę niż dawniej i była lepiej notowana u sędziów. Drużyna polska prezentowała się (poza Piłatem) dobrze, robiła dobre wrażenie, cieszyła się szczerym entuzjazmem niemieckiej publiczności, walcząc dobrze technicznie i z dużym sercem. Przy szczęściu dwuch naszych zawodników mogło zwycięsko walczyć, nawet o złoty medal (Sobkowiak, Chmielewski).

**Por. Kazimierz Laskowski.**

WALENTY KŁYSZEJKO.
Trener PZPR.

# Koszykówka na Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie.

Koszykówka poraz pierwszy objęta została programem Igrzysk Olimpijskich w Berlinie, jakkolwiek demonstracja tej gry odbyła się już 32 lata temu na Igrzyskach w St. Louis.

Duże zainteresowanie tą grą w Berlinie i start 23 drużyn (więcej niż w innym sporcie drużynowym) ze wszystkich części świata zapewnił udział koszykówce i w następnych Olimpiadach. Japonia jest wielką miłośnicą tego sportu. Nawet wtedy, kiedy europejskie drużyny nie będą startowały w Tokio, Japonia podejmie się organizacji tego turnieju a ilość startujących drużyn będzie zawsze wystarczająca nawet bez udziału Europy.

Do Olimpiady w Berlinie nie było żadnych możliwości sprawdzania sił drużyn europejskich z azjatyckimi lub amerykańskimi, bo nie było kontaktu. Tylko U. S. A. jako twórca tej gry zapewnione miały przodujące stanowisko.

Niestety turniej olimpijski oprócz potwierdzenia o wysokiej klasie U. S. A. nie ustalił kolejności następnych drużyn. Olimpijski turniej trwał 8 dni i był prowadzony według następującego programu:

## ROZGRYWKI ELIMINACYJNE

| I. runda: 1 dzień. | | I. runda: 2 dzień. | | II. runda: 3 dzień. | | II. runda: 4 dzień. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Estonia—Francja | 34—29 | Brazylia—Węgry | V.0 | Filipiny—Mexiko | 32—30 | Polska—Łotwa | 28—23 |
| Chili—Turcja | 30—16 | Urugwaj—Belgia | 17—10 | Japonia—Polska | 43—31 | Brazylia—Chili | 32—14 |
| Szwajc.—Niemcy | 25—18 | Chiny—Francja | 45—38 | Urugwaj—Egipt | 36—23 | Meksyk—Egipt | 32—10 |
| USA—Hiszpania | V.0 | Niemcy—Hiszpania | V.0 | Peru—Chiny | 29—21 | Czechosł.—Niemcy | 20— 9 |
| Czechosł.—Węgry | V.0 | Egipt—Turcja | 33—23 | USA—Estonia | 52—28 | Estonia bez gry. | |
| Italia—Polska | 44—28 | Polska bez gry. | | Italia—Niemcy | 58—16 | | |
| Peru—Egipt | 35—22 | | | Szwajc.—Czech. | 25—12 | | |
| Łotwa—Urugwaj | 20—17 | | | Chili—Brazylia | 23—18 | | |
| Kanada—Brazylia | 24—17 | | | Kanada—Łotwa | 34—23 | | |
| Japonia—Chiny | 35—19 | | | | | | |
| Meksyk—Belgia | 32— 9 | | | | | | |
| Filipiny bez gry. | | | | | | | |

Drużyny przegrywające w pierwszym dniu grają między sobą w drugim dniu drogą losowania. Przegrywające w drugim dniu odpadają. Tak samo w trzecim i czwartym dniu. Wygrywający w trzecim dniu i w czwartym tworzą grupę finałową, w której system rozgrywek jest pucharowy.

## ROZGRYWKI FINAŁOWE

| 5-ty dzień. | 6-ty dzień. | 7-my dzień. | 8-my dzień. | |
|---|---|---|---|---|
| | USA | | | |
| Filipiny | | | | |
| Estonia | Filipiny | | | |
| | 39—22 | | | |
| Italia | | USA | | |
| | Italia | | | |
| Chili | | 56—23 | | |
| | 27—19 | | | |
| Japonia | Meksyk | Meksyk | USA | |
| Meksyk | 28—12 | 34—17 | 25—10 | USA |
| Canada | Canada | | | 19—8 |
| | | Canada | Canada | |
| Szwajcar. | 27—9 | 43—23 | 42—15 | |
| | Urugwaj | | | |
| Urugwaj | | Polska | | |
| | 28—19 | | | |
| Czechosłow. | | V.0 | | |
| | Polska | | | |
| Polska | | | | |
| | 33—25 | | | |
| Brazylia | | | | |
| | Peru | | | |

Na trzecie miejsce Meksyk — Polska 26—12
Na piąte i szóste miejsca

| | | |
|---|---|---|
| Filipiny | Filipiny | |
| Italia | 32—14 | Filipiny |
| Urugwaj | Urugwaj | 33—23 |
| Peru | V.0 | |

1. miejsce USA
2. „ Canada
3. „ Meksyk
4. „ Polska
5. „ Filipiny
6. „ Urugwaj

Wyniki turnieju pokazały, że oprócz drużyn bardzo wysokiego poziomu znajdują się też drużyny dość słabo zaawansowane. Przy czym ogólnie biorąc drużyny amerykańskie lub azjatyckie są lepsze od europejskich. Na podstawie obserwacyj i wyników można podzielić wszystkie drużyny na odpowiednie grupy.

**Extra grupa:** Do tej grupy zaliczamy tylko jedną drużynę USA. Całkiem zasługuje na złoty medal i jest bezkonkurencyjna.

**A. grupa:** Kanada, Filipiny, Meksyk, Japonia, Polska, Estonia, Łotwa, Włochy, Urugwaj. Pierwszeństwo w tej grupie ma Kanada na podstawie

uzyskanego najlepszego wyniku z USA (19:8). Niestety Filipiny i Meksyk niegrały z Kanadą. Możliwe są tu niespodzianki. Trzecie miejsce zajmują Filipiny, bo wygrały z Meksykiem który wygrał z Japonią. „Outsidery" Polska, Estonia, Łotwa i Urugwaj mają najwięcej szans dojścia do czołowych drużyn grupy A.

**B. grupa:** Chiny, Francja, Brazylia, Peru, Chili.

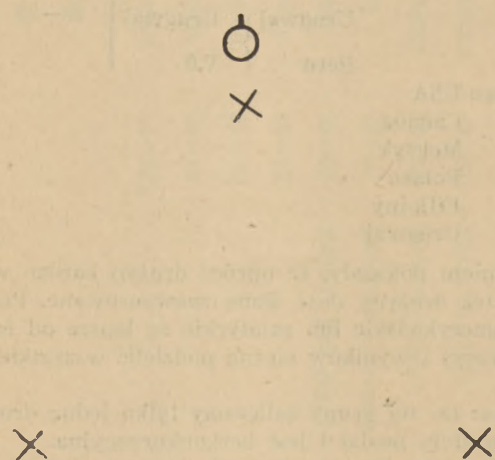
**C. grupa:** Egipt, Turcja, Szwajcaria, Czechosłowacja, Niemcy.

Dlaczego USA są tak dużo lepsze od innych drużyn? Najprostszą odpowiedzią byłoby: „bo tam uprawiają ten sport już od roku 1892".

Na Olimpiadzie startowała drużyna, która po całym szeregu eliminacji i turniejów była ona wybraną jako reprezentacja USA.

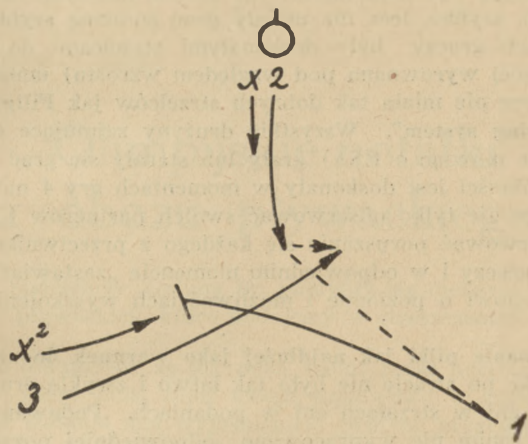
Jest to drużyna wielkoludów, wzrost których wahał się od 182 do 206 (3-ch było wyższych jak 2 m.). Już jedno to było olbrzymim handicapem, bo drużyna USA zdobywała piłkę po wszystkich rzutach sędziowskich i po nieudanych strzałach na kosz z obu stron. Nie można powiedzieć, że drużyna wygrywała tylko dzięki swojemu wysokiemu wzrostowi. Drużyna ta była doskonale wyszkoloną technicznie. Niestety na turnieju nie pokazała ona całej swojej gry i swoich możliwości, bo nie było... przeciwnika. Zdobywała ona punkty albo wykorzystując swój wzrost (USA—Filipiny) albo wykorzystując błędy przeciwnika (USA—Estonia). Błyskawicznie wykorzystuje ona momenty gry przy sytuacjach dwóch przeciwko dwum albo trzech przeciwko dwum albo nawet trzech przeciwko trzem. Atak był szybki i prowadził do zdobycia kosza już po 3—4 podaniach.

W takich momentach Amerykanie grali b. szybko. Odwrotnie, kiedy przeciwnik zdążył przejść do defenzywy i nie było możliwości szybkiego atakowania, zaczynali oni spokojnymi i wolnymi podaniami dochodzić do przeciwnika i wypracowywać pozycję do strzału; taktyka polegała na wypuszczaniu najpierw 3 przednich graczy do zajmowania odpowiednich „wyjściowych" miejsc. (Patrz rys. I).



Rys. 1

I tu głównie można było zauważyć wyższość USA nad innymi drużynami. Powolność gry w odpowiednich momentach przechodziła w gwałtowny atak. Podstawą wszystkich kombinacyj był tzw. „Blocking system" (rys. 2) ogólny pokazuje specyficzne poruszanie się graczy i moment blokowania).




Rys. 2

1, 2, 3, graczy dr. atakującej
x 1, x 2 gr. dr. broniącej
————→ ruch gracza
— — — — → lot piłki
————| moment blokowania.

„Blocking system" polega na tym, że: gracz nr. 1 podaje piłkę nr. 2 i zastawia przepisowo przeciwnika x2, nie pozwalając mu pilnować w ten sposób gracza nr. 3, który wychodzi na pozycję i strzela. Ten rysunek naturalnie daje tylko częściowe pojęcie o „blocking system".

Zdobywczyni srebrnego medalu Kanada tylko w ostatnich grach pokazała swoją wyższość. Gra także z uciekaniem się do „blocking system", tylko nie w tej formie co USA.

Na 3-cie miejsce zasługują Filipiny. Drużyna o fantastycznej szybkości ruchów i precyzji w podaniach i strzałach. Podobnie jak i inne drużyny azjatyckie niema wytrzymałości i w drugiej połowie gra dużo słabiej.

Meksyk próbuje grać wyłącznie „Blockingiem" co przy idealnym wzroście, kondycji i temperamencie daje b. dobry wynik.

Japońska drużyna przedstawiała się nieco słabiej. W ofenzywie gra „blockingiem" w defenzywie obroną w piątkę (zmienną). Gracze niestety nie posiadają odpowiedniego wzrostu a szybkością z doskonałą techniką nie mogą nadrobić braku.

Obserwując grę najlepszych drużyn możemy je porównywać na tle pewnych momentów:

1) **Doskonałość techniczna** — USA i drużyny grupy A. miały doskonale opanowaną technikę, (u Europejczyków drużyn tej grupy opanowanie techniki stało na nieco niższym poziomie).

2) **Szybkość, umiejętność grania zmienną szybkością, wykorzystanie wysokiego wzrostu, doskonałość ciała.** To wszystko posiadała tylko drużyna USA. Kanada mając wysokich graczy nie umiała należycie ich wykorzystać. Filipiny grały b. szybko, lecz nie umiały grać zmienną szybkością. Nie posiadając wysokich graczy były doskonałymi strzelcami do kosza. Meksyk (drużyna najwięcej wyrównana pod względem wzrostu) umiała grać zmienną szybkością lecz nie miała tak dobrych strzelców jak Filipiny i USA.

3) **„Blocking system”.** Wszystkie drużyny zajmujące lepsze miejsca w A grupie (nie mówiąc o USA) grały lub starały się grać tym systemem, który w szczególności jest doskonały w momentach gry 4 na 4 albo 5 na 5. Nauczenie gracza nie tylko obserwować swoich partnerów i ich poruszania się ale też obserwować poruszanie się każdego z przeciwników obstawiających własnych graczy i w odpowiednim momencie „zastawiać” ich, jest pracą olbrzymią i mówi o poziomie i możliwościach wyszkoleniowych w tych państwach.

4) **Utrzymanie piłki jak najdłużej jako warunek dodatniego wyniku gry.** Zdobyć piłkę po stracie nie było tak łatwo i zwykle drużyna atakująca nie ryzykowała ani w strzałach ani w podaniach. Podawano piłkę między sobą tak długo zanim nie wypracowano odpowiedniej pozycji dla strzału. Nie znaczy to, że strzelano tylko z pod samego kosza, bo strzelali już z odległości 5 mtr. od kosza. Zdaleka nie strzelano, bo zwykle prowadziło to do straty piłki.

Na zakończenie kilka słów o komisji sędziowskiej, która wywiązała się ze swego zadania jak najlepiej. Sędziowie z 10 państw po jednemu z każdego (USA, Kanada, Japonia, Chiny, Włochy, Estonia, Egipt, Francja, Szwajcaria, Turcja). Przybyli oni na tydzień przed rozpoczęciem zawodów i po szeregu zebrań dyskusyjnych i sędziowaniu meczów towarzyskich ujednostajnili interpretacje przepisów. Nie było niezadowolenia albo protestów.

Naszych graczy oddziela od najlepszego poziomu to samo co i innych graczy Europy: brak fachowych instruktorów i trenerów w klubach oraz fachowych nauczycieli tego sportu w szkołach a poza tym brak również warunków do poważnej pracy.

F. H. TEGETHOFF — Berlin.

# Olimpijskie notatki z obozu pływackiego.

(W numerze 9 Sporlehrer Zeitung br. pojawiły się ciekawe uwagi o stylach pływackich, które podajemy w streszczeniu).

Zmagania olimpijskie są już poza nami. Teraz przychodzi kolej na instruktora w.f., który musi zająć swoje stanowisko w różnych dziedzinach w.f. i rozpocząć badania nad wyjaśnieniem różnych przyczyn i zdobyczy zaobserwowanych na Olimpiadzie. Zwłaszcza instruktorzy pływania, mogli porobić wiele obserwacji na zawodnikach olimpijskich, obserwacji dotyczących zarówno metodyki techniki jak i metody treningu. Naturalnie wykluczonym jest omówienie wszystkich szczegółów; wystarczy jednak zwrócić ogólną uwagę na najważniejsze szczegóły dotyczące pływania. Omówienie to naturalnie nie może prowadzić do tego, ażeby ze stoickim spokojem wydać orzeczenie, że się tam nic nowego nie widziało, lub, że nasza metodyka jest zarówno pod względem techniki jak i treningu pływackiego na słusznej drodze. Takiego sądu nie można wydać, ponieważ obserwacje wyłoniły ukryte dawniej zagadnienia, które teraz wyraźnie wystąpiły i względem których trzeba zająć jakieś stanowisko.

Weźmy np. finał panów w pływaniu na 200 m. stylem klasycznym, w którym jak wiadomo wyniki były następujące: 1) Hamuro — Japonia 2.42.5, 2) Sietas — Niemcy 2.42.9, 3) Koike — Japonia 2.44.2, 4) Higgins — Ameryka 2.45.2, 5) Ito — Japonia 2.47.6, 6) Balke — Niemcy 2.47.8, 7) Ildefonso — Filipiny 2.51.1.

Obserwacja stylu pływania tych zawodników, była doskonałym potwierdzeniem, że w dziedzinie pojęć o technice pływania, jest jeszcze bardzo wiele sprzeczności i panuje również wiele niewłaściwych poglądów.

Japończycy — Hamuro, Koike i Ito, pływali swoimi typowo krótkimi pociągnięciami. Ilość uderzeń wynosiła 23—26. (Ilość uderzeń — to znaczy ilość pociągnięć na jednym nawrocie 50 m.). Oni przeciągają ramiona krótkim ruchem i z szybkością przenoszą je do przodu. Praca nóg koncentruje się głównie na działaniu odepchnięcia się podeszwami stóp. Rozwijają nadzwyczajną siłową szybkość w swoich ruchach, przez co osiągają to, że głowa nie zanurza się zbyt głęboko pod poziomem wody.

Obok nich pływał Niemiec E. Sietas, który posługuje się zupełnie inną techniką. Jego pociągnięcia są szerokie, ilość uderzeń 18—19, a przy tak zwanym „martwym płynięciu" — moment strzałki, zanurza się nieco głębiej, tak, że głowa jego zanurza się aż po czoło w wodzie.

W tym samym biegu płynęli również przedstawiciele stylu motylkowego, Amerykanin Higgins i Niemiec J. Balke. Również w ich technice były różnice. Balke robił wrażenie jakby chciał ponad wodę podskoczyć wprzód, ale po każdej takiej próbie musiał tym niżej zanurzyć się w wodzie. Styl motylkowy Higginsa jest bardziej racjonalny. On nie wyskakuje tak wysoko ponad wodę, przez co nie opada potem tak nisko i unika przeto zwiększającego się przez zanurzanie oporu wody, ale nawet w tym stylu mimo, że jest on bardzo trudny, stara się Higgins podkreślić moment poślizgu.

Ostatni przedstawiciel tego biegu Ildefonso właściwie najbardziej rzucał się w oczy. Porusza się on tak dziwnym sposobem, że styl jego tyle tylko ma wspólnego ze stylem piersiowym, iż rzeczywiście posuwa się w położeniu na piersiach, przy czym znajduje się on częściej pod niż nad wodą. Ten Filipińczyk przeciąga ramiona jak przy nurkowaniu aż do uda. Ręce i nogi pracują równocześnie, a strzałkę pod wodą wykonywa z przyciągniętymi do ciała ramionami. Ten przebieg ruchu przypomina zupełnie ruchy foki.

W tym finałowym biegu można było zaobserwować cztery sposoby pływania jednym stylem. Z tego powodu nasuwa się pytanie, kto z tych pływaków pływa prawidłowo, albo czy też może wszyscy pływają prawidłowo? Innymi słowy nasuwało się zagadnienie: czy pływanie jest czymś indywidualnym czy też zasady fizyczno-dynamiczne w połączeniu z mechaniką ruchu mogą ustalić nam przebieg ruchu taki, który moglibyśmy uważać za miarodajny pewnik ruchowy. W odpowiedzi musimy powiedzieć, że gdyby pływanie było rzeczywiście czymś indywidualnym, to ani dla techniki a tym samym i dla stylu, nie moglibyśmy ustalić jakichkolwiek zasad. Tymczasem na podstawie badań i długoletnich doświadczeń należy ustalić odpowiednie zasady dla techniki i znaleźć dla nich potwierdzenie tak w teorii jak i praktyce. Najwyższy już czas, aby zwłaszcza w kołach fachowców i instruktorów pływania, ograniczyć t. zw. „indywidualność" do największego minimum.

Spójrzmy z tego punktu widzenia na wymieniony finał 200 m, klasycznym stylem. Japończycy wykazali tu zapewne zbyt krótkie pociągnięcia. Oni zresztą świadomie zaniedbują pracę ramion w tym celu, aby ramiona znajdowały się już z przodu, gdy rozpoczyna się szybka i silna praca nóg. Kładą większy nacisk na pracę nóg niż na pracę ramion. Odrębnością u nich jest nastawienie na szybkie i krótkie ruchy, przy których oni nie męczą się. Dla nas takie ruchy są jednak zbyt męczące. Uważamy pływaków o długim pociągnięciu i mniejszej ilości uderzeń za lepszych. Pływak, który pływa krótkimi pociągnięciami musi rozwinąć wielką ilość uderzeń, a na dłuższy dystans trudnym jest wytrzymać tak wielką ilość uderzeń, a jeszcze trudniejszym jest podwyższenie ilości uderzeń w finiszu. Kto natomiast rozpoczyna mniejszą ilością ale silniejszymi pociągnięciami, posiada jeszcze na finiszu pewne rezerwy siły, które umożliwiają mu podwyższenie nieznaczne ilości uderzeń.

Zagadnienie stylu motylkowego znalazło również na Olimpiadzie ostateczne rozwiązanie. Zaraz po zjawieniu się tego nowego stylu, w kołach fa-

chowców wygłaszano zdania, które zapowiadały pewne korzyści wynikające z połączenia starego z nowym stylem. Przypuszczenia te znalazły potwierdzenia ale tylko na krótkich dystansach. Natomiast na Olimpiadzie nie potwierdzono tych przypuszczeń w odniesieniu do długich dystansów. Pierwsi trzej zawodnicy pływali stylem starym, mimo że zarówno Hamuro jak i Sietas opanowali już nowy styl. Zrezygnowali oni jednak z kombinacji tych dwuch stylów ponieważ styl motylkowy tak wyczerpuje, że zabrakłoby im siły na finisz.

Ildefonso, którego styl możnaby uważać za karykaturę stylu klasycznego, jest wybitnym przedstawicielem teorii o indywidualności w pływaniu. Tacy pływacy mogą tylko wtedy coś dokonać jak długo nie ma wokół nich innych talentów. Ildefonso jest napewno nadzwyczaj utalentowany, ale jego nienormalna forma ruchowa ustaliła mu granice, których przekroczyć on nie potrafi. Krótko mówiąc nie nauczył się on dobrze technicznie pływać, ponieważ przy jego wybitnym „czuciu oporu wody" i przy jego nadzwyczajnej pojemności płuc, musiałby on przy dobrym technicznie pływaniu osiągać zupełnie inne niż osiąga wyniki. Ten Filipińczyk jest przykładem mylnie pojętej teorii o indywidualności. Niestety i w naszej praktyce zdarzają się takie wypadki, że wprowadza się ucznia w błąd twierdzeniem, że to co on robi jest dla niego dobre, bo stosuje się to „względem niego indywidualnie".

Również i wśród crawlistów można było porobić podobne obserwacje. Niemiec H. Fischer, był w finale jedynym przedstawicielem pływania z usztywnionymi ramionami. Wszyscy uczestnicy przenosili do przodu ramiona rozluźnione. Długie pociągnięcia okazały się prawidłowe również i w crawlu. Wszyscy zawodnicy, którzy zwracali uwagę na poprawne prowadzenie ramion, a w treningu dużo czasu poświęcali pracy ramion, znaleźli się w finale na czele swych rywali. Tu należy wymienić przede wszystkim Holenderki, poza tym Amerykanie między innymi Medica, Węgier Csik i Argentynka Campbel. Teoria, że w crawlu należy specjalną uwagę zwrócić na pracę ramion, ponieważ one więcej posuwają ciało do przodu niż nogi znalazła i w praktyce olimpijskiej swoje potwierdzenie, a przecież istnieje jednak wielka ilość trenerów i instruktorów, którzy oczekują wyników u swoich uczniów tylko po intensywnej pracy nóg.

Japończycy podobnie jak w stylu piersiowym, również i w crawlu za dużo oczekiwali od pracy nóg, zbyt mały nacisk kładąc na dobrą szkołę ramion. Na treningu nie widziało się nigdy by Japończyk pływał tylko ramionami, co u innych było bardzo powszechne.

Obserwatora treningów japońskich uderzyć musiał „twardy" i bez przerw prowadzony trening. Mieli oni schemat, według którego pracowali bez przerwy dzień w dzień. Ten sposób treningu olśniewał niejednego obserwatora i nawet znajdowali się tacy, którzy uważali go za jedynie słuszny. Kto jednak coś niecoś rozumiał się na sporcie pływackim, musiał zauważyć, że trener japoński przemęczał swoją drużynę. Kto obserwował Japończyków podczas treningu, a później widział tych samych na zawodach olimpijskich, ten nie mógł ich poznać. Wszyscy byli przetrenowani. Potwierdzono między innymi, że Arai płynął na treningu 100 m. 55.8, podczas gdy na zawodach osiągnął z trudem 58 sek. Uto, który niejednokrotnie w czasie treningu prze-

płynął 400 m. w czasie 4.40, to jedynie dzięki krańcowemu wysiłkowi osiągnął na zawodach 4.45.6. Jedynie Tereda, którego Japończycy niezbyt wysoko cenili i na którego nie wiele liczono, a dzięki temu nie przestrzegano skrupulatnie jego treningów i tym samym nie tak przemęczono, osiągnął na 1500 m. jedyne zwycięstwo Japończyków w crawlu.

Konkluzje, które wynikają z ostatniej Olimpiady pływackiej są jasne i jednoznaczne. Wyniki można osiągać jedynie przez prawidłową technikę zbliżoną do ideału teoretycznego. Tak zwane indywidualne odchylenia w technice należy możliwie ograniczyć. Natomiast praca treningowa nie może być prowadzona według jakiegoś teoretycznego schematu, ona bowiem w odróżnieniu od techniki jest absolutnie indywidualną.

S.

Z Deutsche Sportlehrer Zeitung nr. 9 1936 r. Berlin.